پرواز روح

دکتر کایت هاراری / دکتر رضا جمالیان



انتشارات درسا

هاراری، کیت *Harary, Keith*
پرواز روح: خودآموز خارج کردن روح از بدن در ۳۰ روز / نگارش کایت هاراری. ترجمه متن با تحقیقات و اضافات رضا جمالیان. تهران: درسا
۲۷۲ ص. جدول.
ISBN:964-6104-10-X
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا. (فهرستنویسی پیش از انتشار)
عنوان اصلی: *Have an out - of - body experiecence in 30 days the free flight program.*
کتابنامه ص. ۶۹/- ۷۶؛ همچنین به صورت زیرنویس.
چاپ سیزدهم. ۱۳۸۶
۱. خروج از بدن. الف وینتروپ، پاملا. *Weintraub, pamela* ب. جمالیان، رضا، ۱۳۱۴ مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: خودآموز خارج کردن روح از بدن در ۳۰ روز.
*BF*۱۳۸۹/ ۴خ۴ه۲ ۱۳۳/۹۵
الف ۱۳۷۲
۱۳۸۰
کتابخانه ملی ایران م۷۲۰۳۲۰۶



پرواز روح

دکتر کایت هاراری / دکتر رضا جمالیان

انتشارات: درسا ـ تیراژ ۲۲۰۰ جلد ـ چاپ سیزدهم: ۱۳۸۶

لیتوگرافی: فیلمگرافیک ـ چاپ: غزلباران ـ صحافی: منصوری

تلفن: ۶۶۹۶۳۰۳۵ـ۶۶۴۶۴۵۷۷ قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: X ـ ۱۰ ـ ۶۱۰۴ ـ ۹۶۴ *ISBN:964-6104-10-X*

HAVE AN OUT-OF-BODY EXPERIENCE IN 30 DAYS

THE FREE FLIGHT PROGRAM

KEITH HARARY, PH.D., AND PAMELA WEINTRAUB

THE AQUARIAN PRESS

فهرست عناوین

به‌نام ایزدیکتا

مقدمهٔ مترجم

«ترا از روح می‌پرسند، بگو: روح ابداع پروردگار من است و شما را از این علم نداده‌اند مگر اندکی.»

سوره‌الاسراء، آیه ۸۵

روح، این همراه همیشگی بشر، این جزء و پاره مبارك وجود، این ناشناختهٔ بزرگ که جویندگان بسیاری را ازدیرباز تاکنون به‌تلاشی پویا واداشته است، ولی کمتر راه به‌منزل مقصود برده‌اند، مقوله‌ای است که ازگذشته‌ای بسیاردور مطرح نظر بوده است: فلاسفه، حکما، روانشناسان و روانکاوان به‌تلاشی سخت دست یازیده‌اند تا ماهیت آن را بشناسند و پرده ازشگفتی‌های آن بردارند. هریك بادیدگاه خاص خود به آن نگریسته وسعی درشناخت آن کرده‌اند. وعجب است که همچنان ناگشوده باقی مانده است، چراکه بخشی از اسرارربانی است که هرگز به‌طور کامل بربشر کشف نخواهدشد، مگراندکی. برای مامسلمانان که کلام استوار خداوند را درقرآن سرلوحه افکاروکردارمان قرارداده‌ایم، حقیقت‌روح

همان است که درسورهٔ فوق آمده است. بنابراین تلاش پژوهشگرانی- همچون نگارنده- بادرك کامل این حقیقت بوده است که این علم و معرفت اندك وناچیزخودرا بکار گیریم، چراکه هرچه دامنه این پژوهش گسترش می‌یابد، درستی کلام پروردگار ازحیث پیچیدگی وشگفتی‌های روح ظاهر می‌شود وانسان‌را به‌تحسین‌وامی‌دارد. به‌گفته همکارصاحبدل ودانشمندم جناب آقای دکترهادی منافی، سرپرست سازمان نظام‌پزشکی وریاست هیئت مدیره انجمن هیپنوتیزم ایران:«آنچه که درخطاب الهی «قلیل» است، برای‌ما انسانها بسیارعظیم و کثیرمی‌باشد وشایسته است از این عطیه الهی‌درراستای شناسائی خالق ومخلوقات او، بیشتروبهتر استفاده شود.»

انگیزه مترجم دربرگرداندن به‌فارسی کتاب حاضر، چندهدف بوده است:

۱- آگاهی‌ها وتجربه‌های علمی‌وعملی نگارنده دربارهٔ روح و مسائل‌مربوط به‌آن، که نیازبه‌تکامل بیشتری داشت.

۲- «دانستن» ازنیاز های اولیه بشراست وارضاء این احساس و کسب اطلاعاتی‌دربارهٔروح وتظاهرات‌آن، یکی ازقدیمی‌ترین‌تمایلات بشری است، که می‌بایست درجهت شناخت‌آن‌گام برداشت.

۳- جمع‌آوری وارائه اطلاعات عملی وتجربی درباره روح- هرقدرقلیل وناچیزباشد- درشرایطی که‌وطن‌ما درزمرهٔمعدود کشورهائی است که شالوده فکری مردم‌آن براساس عقیده به‌معنویت، معاد، روح وزندگی‌پس ازمرگ بناشده است.

۴- وفاداری به‌اساسنامه انجمن هیپنوتیزم پزشکی‌ایران، که

تحقیقات و بررسی‌هایی درزمینه مقولات فراحسی‌را توصیه و تأکید کرده است.

۵ــ تبیین وروشنگری پیرامون مضمون «احساس خروج ازبدن» که به‌شهادت کتب عرفانی‌ما که درقسمت‌های بعدی این مقدمه به‌برخی ازآنها اشاره می‌شود، در ۱۰۰۰ سال گذشته بارها موردتوجه، بحث‌ونقد بوده وهست.

۶ــ ازلحاظ پزشکی، ازآنجاکه بیشتربیماران به‌خاطرتسکین‌درد به‌پزشك مراجعه می کنند وپیداکردن راههای ساده وعملی‌برای مقابله با درد ازاهداف هیپنوتیزم پزشکی‌است، تدارك وتکمیل روش‌هایی برای احساس خروج روح یا آگاهی‌ازبدن، بسیارمهم وبا اهمیت است. زیرا دراین شرایط، دیگر بیمارکوچکترین احساس دردی درجسمی که فکر می کندروح یاآگاهی ازآن خارج شده، ندارد. اینجانب دریکی از کتابهائی که ترجمه کرده‌ام اهمیت و کاربردعملی آنرا درجراحی‌های بسیاروسیع‌ــ همین طور در تسکین انواع دردهــا وازجمله رفــع آلام بیماران سرطانی‌ــ به‌وضوح نشان داده‌ام.

۷ــ این کتاب شامل‌انبوهی‌ازکلی‌گویی‌ها وذکرمطالب حیرت‌انگیز برای رضایت خاطرعوام نیست بلکه نه‌تنها متن‌اصلی کتاب، بلکه ذکرتجربیات‌عملی اینجانب، باوضوح‌وقطعیت‌کامل می‌تواند‌به‌پیدایش این پدیده جالب که از صدهــا سال قبل عرفای ما آنــرا «خلع بدن» می‌نامیده‌اند بیانجامد. **واینجانب دراینجا اعلام مــی‌کنم ومتعهد می‌شوم‌که**

۱ــ کاربرد هیپنوتیزم در مامایی، بیماری‌های زنان وجراحی، تألیف‌هارتلند و هیلگارد (زیرچاپ).

درهرمحفل علمی- ازجمله دردانشکده‌های پزشکی، دندانپزشکی، مامایی و روانشناسی- آماده‌ام اصالت موضوع وروش ارایه‌آنرا درحضور تعدادزیادی از افراد، تقدیم دانشجویان و اساتیدی کنم که به‌جای قبول و رد بی‌دلیل، شوق‌آلود یا عنادانگیز این مضمون، به‌مشاهده، بررسی و نقد عینی وعملی آن درشرایط دانشگاهی و پژوهشی علاقه دارند.

«ادراك خروج از بدن[1]» واحساس اینکه روح یا آگاهی‌فرد از جسمش جداشده و ازخارج دارد به‌جسمش می‌نگرد ویا دوراز کالبدش به‌کارهای دیگری مشغول‌است، در بسیاری از کشورهای جهان مقوله‌ای شناخته شده است وازصدها سال قبل‌بشردر بیشتر تمدن‌ها با آن آشنایی داشته است. به‌طوری که دردرس بیست و هفتم این کتاب ملاحظه می‌فرمایید، کسانی که عملاً به‌این تجربه واحساس رسیده‌اند، آنرا نوعی تخیل و توهم نمی‌انگارند، بلکه با ارائه مواردی ازروشن‌بینی و کسب اطلاعات عینی ازمناطق دوردست، به‌آن جنبه واقعی وعلمی می‌دهند، و به‌باور آنان، بسیاری از تجربیات ومشاهدات معتبر، از اصالت استنباط آنان حمایت می‌کند. برای آنکه خوانندگان گرامی بیشتربا این‌مضمون جالب واسرارآمیز آشنا شوند، دراین مقدمه شمارا باشرح گزارش‌های بیشتری آشنا می‌سازم و درضمن به‌ذکر تعدادی ازمشاهدات و تجربیات شخصی خودم دراین زمینه اشاره می‌کنم که نه تنها شاهدان عینی این مشاهدات، که خوشبختانه افراد متعدد وموجهی‌هستند، بروقوع آنها شهادت‌می‌دهند، بلکه درقسمت‌های تجربی، درهرموقع ودرهرشرایطی، حاضر به‌تکرار وانجام مجدد آنها هستم.

دکتررضا جمالیان

1– Out of Body Experience

اولین آشنایی من

دربمباران‌هـای شدید تهران درجـریان جنگ تحمیلی عراق به ایران من به‌اتفاق همسرم برای مدتی به‌خـارج ازشهر، یعنی کرج رفته بودیم، وحتی دراین‌مدت‌هم مـن‌مشغول ترجمه کتابهایی درزمینه علوم باطنی بودم.

یك‌روزدختر صاحب‌خانه(خانم شیرین ـ ص) که ازبستگان‌نزدیك همسرم می‌باشد، برای ما تعریف کردکـه دربعضی ازشب‌هـا احساس می‌کند درآستانه خوابیدن، روح او ازتنش خارج شده وبه‌طرف بالا وسقف می‌رود واز آنجا به‌خوبی بدن خودش وخواهرش راکه دریك اتاق خوابیده‌اند،مشاهده می‌نماید.دراین شرایط‌ضمناًاواحساس‌می‌کند که زنی غوطه‌ور درفضا به‌طرف اومی‌آید ودرحالیکه به‌آرامی دست‌او را می‌گیرد، باهم درفضای بالای شهرحرکت کرده وبرخی ازوقایعی‌را که روزبعداتفاق می‌افتند، به‌چشم خود مشاهده می‌کنند.

برای نمونه، او تعریف می کرد که چندروزقبل وی دراین شرایط «مشاهده» کرد که گوئی دایی اوصبح به‌درخانه آنها آمده‌وبه‌پدرش اطلاع داده که دیگرراضی نیست با همکارانش کار کند. موقعی که پدرش ازاو پرسید پس می‌خواهد چه‌کاری بکند، اوجواب داده بود کـه قصد دارد یکی ازمغازه‌های‌خالی‌روبروی خانه‌آنها را اجاره‌کرده و به‌ساندویچ ـ فروشی تبدیل کند وحداقل روزی ۲۰/۰۰۰ ریال درآمد خواهدداشت. این دخترخانم که حالادررشته مدیریت صنعتی تحصیل می کند، تعریف کرد کـه این رؤیا یا رؤیت رااو بـرای جمعی ازاهل‌خـانه درسر میز صبحـانه درساعت ۷/۵ صبح روزبعد تعریف کـرده بود وساعت ۸/۵ صبح همان‌روز این روشن‌بینی عیناً وبدون کوچکترین اختلافی درجلو خانه آنها به‌وقوع پیوسته بود.

یکی دیگرازکسانی که به‌صورت عادی شب‌ها دچاراین احساس می‌شود، خانم‌بسیارجوانی‌است که مادریك دختر۵ساله‌بوده ودانشجوی سال‌آخر دورهٔ لیسانس مامایی دریکی ازدانشکده‌های علوم پرستاری و مامایی درتهران می‌باشد. اوبه ایـن‌صورت ازحـال وهوای خودسخن می گوید:

«شب‌ها لحظاتی قبل ازخواب احساس می کنم کـه روحم از کالبدم جدا شده ونیم یا یك‌متر بالاترازبدنم درهوا بـه‌حالت غوطه‌وریاقی‌می‌ماند. اگردراین‌لحظات به‌عللی ازخواب‌بیدار شوم، این‌حالت نامطبوع به‌من دست می‌دهد که‌گوئی روحم ناگهان برجسمم سقوط‌کرده وپس‌از دخول درآن از خواب بیدارمی‌شوم....»

این خانم که با همسر ودخترش درنزدیکی مطب من زندگی می کنند، در کلاس‌های آموزش زایمان‌بی‌درد باهیپنو تیزم دانشکده مامایی هم‌شرکت کرده‌بود و علاقه‌زیادی به‌مطالب پاراپسیکو لوژیك نشان‌می‌داد.

برخی ازاستعدادهای‌ذاتی‌او، علاوه براحساس قدرت شفابخشی دردها و ازجمله دردهای زایمانی، داشتن توانایی دستنویسی خودکار است ودرحالت‌خلسه ـ حتی درحالت بیداری عادی ـ احساس می کند که کنترل دست او گاهی توسط روح یك فردمرده صورت می گیرد. در یك‌جلسه میهمانی‌عصرانه‌درشهرك غرب‌که‌باحضوراین خانم وخواهرش ونیز عده‌ای ازجمله یکی ازمشهورترین نویسندگان زن ایـران تشکیل شده بود، من‌توانستم درشرایط خلسه هیپنوتیزمی، مشخصات‌کامل این فرد راکه بادست‌خود او نوشته می‌شد بدست بیاورم، واین مضمون در پاراپسیکولوژی یك پدیده ساده و سهل‌الوصولی است که خانم دکتر روانشناس (مول) تحقیقات زیادی دراین زمینه انجام‌داده است.

اودردانشکده مامایی درجریان آموزش هیپنوتیزم، به‌خوبی بـه احساس‌خروج‌ازجسم رسید و احساس کرده بودکه دراین‌لحظات روح اوبه خانه‌شان ودرکناردخترش ـ درحدود ۷ کیلومتری ـ پرواز کـرده است. درمهرماه ۱۳۷۰ موقعی‌که بار دیگر به مطب من‌آمده بود برای من ومنشی‌ام به شرح این نوع مطالب پرداخت و اجازه داد بدون ذکر نام، ازایـن خاطرات دراین کتاب به روشنگری وارائه تحقیقات مستند استفاده شود.

ازآنجایی که این مضامین را باید درکتابهای «پاراپسیکولوژی»

1– Automatic Handwritting

مطالعه کرد، من چند کتاب را دراین زمینه مطالعه کردم و یک مورد مشابه که در آمریکا تحت بررسی دقیق علمی قرار گرفته بود به‌صورت خلاصه ترجمه کردم که حدود ۴ سال قبل درصفحهٔ علمی اطلاعات درج شد (ترجمه متن کامل این مطلب در پایان این مقاله به‌این کتاب اضافه شده است.)

کتاب‌های دو پزشک مشهور آمریکایی

درسالهای گذشته تألیفات دو پزشک آمریکائی به‌نام‌های دکترمایکل ب. سابوم و دکتر ا. مودی توسط مترجمان متعددی ترجمه و چاپ شده است. دراین کتاب‌ها که براساس مصاحبه با تعداد زیادی که براثر سکته یا تصادف، برای مدت کوتاهی قلب آنها ازحرکت ایستاده بود تهیه شده، بیشتر این بیماران پس از رسیدن به‌زندگی دوباره، از دریافت‌ها و احساس‌هایی یاد کرده‌اند که کاملاً مشابه و معادل ادراکات خارج ازحسی است. احساس آنها درعبور ازیك دالان تاریك، ملاقات باوجودی نورانی و... به‌علت غیرمرتبط بودن باموضوع کلی این کتاب مورد بحث قرار نمی گیرد.

برای آشنایی شما بااین مطالب مستند، فشرده‌ای ازاین کتاب‌ها راکه به‌زبان فارسی هم‌ترجمه شده‌اند، برای شما بیان می کنیم.

اولین کتاب باعنوان «بازگشت به‌زندگی» توسط آقای فرخ‌سیف بهزاد ترجمه‌ودرخرداد۱۳۶۳ توسط انتشارات فاریاب منتشرشده‌است. دکتر «الیزابت کوبلر-راس» درمقدمهٔ این کتاب به‌مطالب زیراشاره می کند: «پژوهش‌هایی ازآن‌گونه که دکترمودی دراین کتاب ذکر

کرده، بسیاری‌ازاین‌پرسش‌هارا روشن‌خواهد ساخت‌وآنچه راکه مامدت دوهزارسال‌آموخته‌ایم‌ـ که پس ازمرگ‌زندگی دیگری وجود دارد ـ تأیید خواهد کرد... همه این بیماران، غوطه خوردن خارج از جسم خـودرا حس کرده‌اند، و این حالت باآرامش وتمرکزکامل همراه بوده است.»

درسال ۱۳۶۹ این کتاب بانام «زندگی‌بعد ازمرگ» توسط‌خانم میناییگلری دوباره ترجمه واز طریق انتشارات اسپرك منتشرشده است. ازمطالعهٔ این کتاب‌ها این تفکر به‌خواننده القاء می‌شودکه ادراك خروج ازبدن تنهادرلحظات مرگ پدید می‌آیدواگر بااقدامات درمانی‌یا خود به‌خود، فرد به‌زندگی برگردد، دوبـاره این روح یا ادراك خارج شده ازتن به‌بدن برمی‌گردد و زندگی ادامـه می‌یـابد. به‌عبارت دیگر، این همکاران پزشك معتقدندکه احساس خروج روح ازبدن تنها درشرایط مرگ موقت ایجاد می‌شود.

درسال ۱۳۶۳ انتشارات میر(گوتنبرگ) هم‌کتابی با نام «اسرار تجدید حیات بیماران محتضر» از پزشك متخصص بیماری‌های داخلی وقلب‌آمریکایی‌به‌نام دکترمایکل‌سابوم را منتشرکرده. درسال ۱۳۶۸، این کتاب و کتاب دیگری که این‌پزشك متخصص آمریکایی‌براساس‌مصاحبه بابیماران ازمرگ برگشته آمریکایی‌ودرقالب‌یك‌برنامه‌تحقیقاتی‌پزشکی تألیف‌کرده بود، بانام «خاطرات مرگ» ترجمه خـانم سودابه فضایلی توسط انتشارات زرین منتشرشده است.

درتمام صفحات کتابهای فوق‌هم مضمون ومطلب اصلی‌این‌است که این افراد پس ازسکته‌قلبی‌یا تصادف درشرایط مـرگ، دچار این

احساس شده‌اند که روح آنها از بدنشان خارج شده و در بالای کالبد آنها به‌حالت غوطه‌ور درفضا قرارداشته وضمن دیدن فعالیت تیم پزشکی که برای زنده شدن آنان فعالیت می کرده، حتی‌صدای آنها را می‌شنیده‌اند و پس اززنـده شدن، این روح دوباره به‌تن برگشته و زنـدگی مجدد برقرارشده است.

تجربیات مترجم درزمینه احساس خروج روح ازجسم

درتیرماه ۱۳۷۰ یك کلاس آموزش زایمان بی‌درد باهیپنوتیزم‌در یکی ازدانشکده‌های‌مامایی تهران برگزار شد که درحدود ۳۰ دانشجوی بسیار با استعداد و علاقمند به‌هیپنوتیزم پزشکی ومسایل روحـی در آن شرکت داشتند. دردوجلسه آخر، پس ازالقای‌یك «ریلاکس‌شدن»بسیار عمیق و آگاهانه به‌دانشجویان، درشرایط خلسه عمیق تلقین کردم که آنها دراین لحظات احساس می کنند که به‌تدریج روحشان مانند بخار ازتن آنهاخارج‌شده و به‌جسمشان‌درپایین می‌نگرد. پس ازپایان جلسه،حدود ۴۰درصدازدانشجویان‌به‌وضوح‌ادراك‌خارج ازجسمی‌خویش‌راگزارش دادند وبرخی ازآنها اظهار داشتندکـه احساس می کرده‌اند روح آنها به‌سالن مجاور ویا بالاتر ازسقف و یا به‌مناطق خیلی دورتررفته است.

چند روزبعد عین این‌جلسه را درحضورخانم‌کتایون افجه‌ای‌عضو هیأت تحریریه مجله زن روز (کـه درحـال تهیه یك گـزارش در مورد هیپنوتیزم علمی وانجمن هیپنوتیزم پزشکی ایـران بود) تکرارکردم و نتایج مشابهی به‌بارآمد.گزارش این بانوی دانشمندکه با مهارت‌ها و قابلیت‌های عالی‌ژورنالیستی همراه شده‌بود، ازشنبه ششم مهرماه ۱۳۷۰

درمجله زن روز درصفحات «ازجهان علم» منتشر گردیده است.

این تجربه را بـاردیگر در مرداد ماه ۱۳۷۰ در کلاس هیپنوتیزم پزشکی‌مستقردر نظام پزشکی انجام دادم ودرحدود ۶نفر از دانشجویان به‌وضوح به‌این احساس رسیده بودند وجریان آنرا بیان داشتند.

درجلسات فامیلی ودوستانه برروی برخی ازسوژه‌ها این تجربه را تکرار کردم واحساس خروج از بدن به‌شکل کامل پدیـدار گردید. در هیچ کتابی ندیده بودم که بـه‌صورت گروهی درعده‌ای احساس خروج ازجسم ایجاد شده باشد.لذا با کمال‌میل، نه‌تنها حاضرم به‌هرفرد آگاه به هیپنوتیزم علمی به‌صورت روشن وکامل، تکنیك القای احساس خروج ازجسم را بیامـوزم، بلکه بـرای تمام افراد محقق وازجمـله اساتید و دانشجویان دانشکده‌هـای پزشکی، دندانپزشکی، مامایی، پرستاری و روانشناسی تهران وشهرستانها که شك وتردیدی درمطالب فوق دارند، حاضرم این تجربه را درحضور آنـان انجام دهیم. برای انجام این کار، تنها یك کلاس بی‌سروصدا، درحدود ۳۰ دانشجوو ۲ روز وقت برای برگزاری سه‌جلسه ریلاکس شدن گروهی لازم است.

تجربیات اینجانب نشان می‌دهندکه احساس خروج روح از جسم لزوماً ارتباطی با مرگ موقتی یا دائمی ندارد ودرشرایط عـادی هم می‌توان آنرا درعده زیادی ازافراد جامعه ـ نه همه ـ ایجادکرد.

در مشاهـدات دکترمودی ودکترسابوم ـ همین‌طور درمطـالب مندرج دراین کتاب ـ به‌ایجاد قدرت روشن بینی و«رؤیت» مناطق دور اشاره شده است، که دراین زمینه هم اینجانب مشاهدات بسیارجـالبی دارم که بیان آنها موجب اطاله کلام مـی‌شود. هرچند امکان اثبات آنها وجود دارد ولی احتمال‌تکرار آنها ـ برعکس ایجاد احساس خروج از

جسم- به‌راحتی وهمیشه مقدورنیست.

اگربا زبان یك هیپنوتیزور پزشك بخواهیم دراین باره صحبت کنیم، این پدیــده درشرایطی درفرد یا افرادی قــابل القاء است که این افراد (حداقل) به‌پله ۱۸ از«جدول دیویس وهوسباند» که عمق خلسه را مشخص می کند رسیده باشند. شرح جدول دیویس وهوسباند در چند ترجمه ازجمله کتابهای هیپنوتیزم پزشکی ودندانپزشکی، زایمان‌بی‌درد با هیپنوتیزم وتئوری‌ها وکاربرد هیپنوتیزم وجود دارد.

گزارش صدساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان

درزمستان۱۳۶۷ فرزندم محمد (بهنام) درپاریس ازانتشار کتاب جالبی خبرداد که براساس مطالعات یکصدساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان درزمینه مسایل‌روحی انتشاریــافته بود وگروهی ازدانشمندان بزرگ ـ ازجمله چند نفر ازبرندگان جایزه نوبل- درایــن پژوهش‌ها دخالت داشته‌اند.

این کتاب درشهرهای پاریس وتورتوسط اینجانب ترجمه شدو پس ازمدتها تردید درضرورت ولزوم انتشارآن، بالاخره درسال۱۳۶۹ با نام «قدرتهای روانــی‌هیپنوتیزم، قابلیت‌های مــاوراءالطبیعی حالات هیپنوتیزمی» توسط شرکت نشروپخش‌ویس منتشرگردید ومطالعه این کتاب را به کلیه کسانی که به‌مقولات و مضامین روحی وروانــی علاقه دارند- ازجمله برای مشاهده گزارش‌های مستندی مرتبط بامطالب این کتاب-دعوت‌می کنم. درفصل‌پنجم کتاب‌فوق گزارش‌های بسیارزیادی دربارهٔ روشن‌بینی و«سفرهای روحی» وجود دارد. ازجمله درصفحه۷۵

این کتاب درزیـرعنوان تجربیات «دکتر بجورخم» به‌یك سفرروحی- خروج روح ازبدن‌وفرستادن آن به‌صدها کیلومتردورتر-حکایت‌می‌کند که دخترخانمی‌دراین سفرنه تنهااطلاعات زیادی دربارهٔ وضع‌خانه‌اش داد، بلکه پدرش را درحال مطالعه روزنامه‌ای دیده و یکی ازتیترهـای این‌روزنامه را هم خوانده بود. بعدبه‌سطورزیر برخورد می‌کنیم:

«... دقایقی پس از این جلسه، والدینش به‌اوتلفن کردند واز حادثه شگفت‌آوری خبردادند. آنها اظهارداشتندکـه دقایقی قبل درطی مشاهده عجیبی، تصویرشبح مانند روح گونه‌ای‌از دخترشان را در خانه مسکونی خودشان دیده‌اند وترسیده‌اند که شاید حادثه بدی برای اوپیش آمده باشد.»

احساس خروج روح ازجسم درتسخیرروح

دراستان‌های جنوبی‌ایران، به‌ویژه هرمزگان‌وبلوچستان، به«زار» وتسخیرروح اعتقاددارند، واین تفکردرجهان درحدود یك میلیارد نفر طرفدارداد. به‌طورخلاصه، درسایه باورقومی وفرهنگی به‌وجود زار، طرفداران این‌عقیده درایران تحت‌تأثیر آهنگ‌های تند طبل‌ها وحرکات تندوریتمیك بدن‌به‌این احساس دچارمی‌شوندکه‌گویی‌زارهاکه ارواحی نیك نفس، محافظ وگاه شرورهستند، ازمیان موج‌های خلیج فارس یا دریای مکران خـارج شده وکالبدآنها را تسخیرمی‌کنند. ایـن مطلب مفصلاً درکتاب روح‌های تسخیرشده[1] آمده است ومشاهدات اینجانب

۱ـ روح های تسخیرشده، تألیف دکترویـلیام سارجنت، ترجمه دکتررضا جمالیان، انتشارات مؤسسه امیرکبیر.

دراستانهای جنوبی ایران و برخی از کشورهـای آفریقایی به‌آن اضافه شده است.

درجزیره ترینیداد درآمریکای مرکزی، براثرشرکت در مراسم تسخیرروح، برخی ازاحوال پدیدمی‌آیندکه درفصل نهم کتاب روح‌های تسخیرشده به‌این صورت به‌آنها اشاره شده است:

«... یکی اززنان درمراسم عضویت درگروه، پس‌ازفرورفتن به‌حالت خلسه برای ۹ روز، سست وگیج دربستر افتاده بود. به‌این حالت خلسه طولانی‌که دربین افراد این‌گروه وبرخی ازگروه‌های دیگرپدیدمی‌آید، (سفر) اطلاق می‌شود. این‌زن تعریف می‌کردکه پس از خوابیدن دربستر، احساس کردکه روحش ازبدنش خارج‌گردید ودراین حالت «سنت میشل[1]» را درلباده سرخی‌مشاهده‌کرد. پس ازآن، او به‌بالاتروبالاتر رفت وسنت میشل وی را تشویق مـی‌کردکه ازنردبانی بالا رود وکوشش‌کندکه به‌نوك آن‌برسد.اودرانجام این کارموفق شد وپس ازآن متوجه‌گردیدکه ازکهکشان راه شیری به‌باغ ابدیت راه یافته است. او دراین قسمت ازفضا، جهانی‌بسیار زیبا را مشاهده‌کرد وازاین دیـدار بسیار خوشحال بـود واز موفقیت خویش دراین صعود موفقیت‌آمیز مسرور بود...او از زنانی یاد می‌کردکه درسفرهـای خود، هفت بارکوشش کرده‌اند تا ازنردبان بالاروند وبرخی هرگزبه‌نوك آن نرسیده بودند...»

۱ــ یکی ازقدیسین مسیحی.

دکترویلیام سارجنت دراین جزیره، دریك جلسه دیگر، اطلاعات بیشتری دراین زمینه کسب کرده بودکه به این ترتیب درپایان بخش فوق به شرح آن می پردازد:

«درلحظه شروع مراسم، ابتدا، خواندن سرودهای مذهبی آغاز می شود و پس از آن انجام حرکات تند وسریع جسمی وتکان دادن های تند ومکرر سرانجام می گیرد ودرنهایت به یك خلسه هیپنوتیزمی می انجامد.

دراین شرایط، نواری به شکل باندراکه برآن علایم اسرار-آمیزی نقش بسته، بـه جلوی سرفرد داوطلب می بندند و در حالی که دست وپای اورا به هم بسته اند، وی را درکف اتاق به حال خود می گذارند وبرای مدت ۸ روز وگاه بیشتر اورا درایـن وضعیت رنج آور قرار مـی دهند... درطول ۷ روز مسافرت، روح این افرادکالبدآنان را ترك گفته وبه کشورهای مختلف، به ویژه سوریه وهند می روند. مردی تعریف می کرد که دراین سفردرسوریه سقایی می کرده است.

فردی دیگر درطول سفرخود به آمریکا وچین، مدتی کشیش و مسئول کلیسا بوده... آنها به این مسألهِ عجیب هـم اعتقاد دارندکـه ارواحی ازکشورهای دیگر درطول سفر پـررنج خودبه کشور آنها می آیند وبه صورتی ناشناس درمراسم آنان شرکت می کنند. بنابراین حضور هرفرد غریبه ای دراطراف خودرا به عنوان روحی سرگردان ومشکوك تلقی می کنند...

... برخی درطول این سفرها به برکت (نعمت زبان ها) یعنی

صحبت کردن با زبان افرادی که به کشور آنها سفر کرده‌اند، نایل می گردند...»

به‌این ترتیب‌معلوم می‌شود که باورداشتن به‌احساس‌خروج روح از بدن، تنها به‌ملل شرقی منحصر نمی‌شود، بلکه در تمام نقاط جهان طرفداران ومعتقدان بسیارزیادی دارد.

احساس خروج روح ازجسم ومدی تیشن

درشرایط مدی تیشن و«ریلاکس شدن آگاهانه» آن، اگرفرد به‌اندازه‌کافی عمیق شود، احساس خروج ازجسم دراوپیدا می‌شود. دلیل ما انبوهی از دلایل وشواهد است که به ارائهٔ برخی ازآنهامی پردازیم:

درصفحه ۲۹۶ کتاب مرصادالعباد[1] که یکی از معتبرترین کتب صوفیه درزمینه سیروسلوك‌عملی است، درفصل شانزدهم (دربیان بعضی وقایع غیبی‌وفرق‌میان خواب وواقعه[2]) درموقع شرح احوال‌سالکان در شرایط خلسه، برخی ازادراکات آنها را به‌این‌صورت شرح می‌دهد:

«... واگر انوار بینهایت بیند وعالم‌های نامتناهی وطیران و معاریج وعالم بیرنگی وبی‌وزنی وطی زمین وآسمان ورفتن برهوا...»

درفصل هیجدهم (دربیان مکاشفات وانواع آن) درصفحه ۳۱۳

۱ــ مرصادالعباد: نگارش نجم‌الدین ابوبکر بن محمدبن‌شاهاور بن انوشروان رازی، به اهتمام آقای محمدامین ریاحی،ازانتشارات علمی وفرهنگی.

۲ــ منظورازواقعه، حالت خلسه است.

کتاب فوق به مطالب زیر برخورد می کنیم:

«و بیشتر خرق عادات که آنرا کرامات گویند در این مقام پدید آید، از اشراف بر خواطر و اطلاع بر مغیبات و عبور بر آب و آتش و هـوا و طی‌زمین و غیر آن. و ایـن جنس کـرامات را اعتبار زیادی نباشد.»

به‌نظر می آید که در گذشته‌های دور و تاریخی، هیاهو و تـأکید بر روی ادراك خروج جسم، زیاد بوده تا به‌حدی که پیرهرات خواجه‌عبدالله انصاری که‌مانند مؤلف مرصادالعباد (نجم‌الدین رازی‌ملقب‌به‌دایه) برای چیزی که بسیاری از صوفیان و عرفا برای آن‌اهمیت بسیار زیاد قایل و آن را از کرامـات می‌دانسته‌اند، اعتباری قایل نبوده و به‌این ترتیب به‌تمام سالکان و عرفای نسل‌ها نصحیت می کند:

«...اگر به‌هوا پری‌چون مگسی باشی، و اگر بر آب روی چون حسی باشی، دل به‌دست آر تا کسی باشی.»

درعصرما هم درمدی‌تیشن ایرانی واسلامی، احساس خروج از جسم باسهولت فراوان بسیار پدید می آید. یکی ازهمکاران دندانپزشك اینجانب که‌درطریقت درویشی نعمت‌الهی سیروسلوك‌می کند، درخلوت برایم بیان داشت کـه هرشب بعداز عبادت و ذکر، احساس مـی کند در حـدود یك‌مترونیم روح او بـالاتر ازجسمش قرار می گیرد. طرفداران مدی‌تیشن «مهاریشی ماهش‌یوگی» هم تحت عنوان «برنامه پروازسیت» دربـاره آن سخن گفته و به‌کمك اسلایدهایی کـه دردوره آموزش برای دانش‌آموزان خود نمایش می‌دهند، سعی می کنند این پرواز روحی‌را نوعی پروازجسمانی تلقی کنند.

نه‌تنها درمدی‌تیشن ایـرانی ومدی‌تیشن مهاریشی ماهش یوگی، حتی درذن مدی‌تیشن که درشرق آسیا طرفداران زیادی دارد، درحالت خلسه عمیق این احساس پرواز پیدا می‌شود که درکتاب ترجمه شده «ذن راهی بسوی روشنائی[1]» درصفحه ۲۸ ازسالکی یادمی‌شود که (شش ماه بعدازخلوت‌گزینی... زیرنظر مستقیم یك راهب ۸۸ساله بسیارمجرب) به‌آن دست یافته است:

«...ناگهان احساس کـردم به‌درون هواکشیده شده‌ام. نفسم کاملاً عمیق شده بود وبعـدازچند دمیدن عمیق احساس کردم به‌سطح بالاتری ارتقاء یافته‌ام...

... معمولاً این تجربه بعداز ۴۰ دقیقه مدی‌تیشن یابیشتر درمن حاصل می‌شد.ایجاداین حالت هیچگونه رابطه‌ای باخواست من نداشت.بالعکس اگرسعی دراین‌مورد ازجانب من می‌شد، تمامی به‌موانع برمی‌خورد.»

همان‌طوری که دراین کتاب به‌وضوح نوشته شده،آنهادرست از وسایل وامکاناتی‌استفاده‌می کرده‌اندکه صوفیان‌مابه‌آن دسترسی‌داشته‌اند وعبارت بوده از:

الف. خلوت‌گزینی به‌صورت چله نشینی‌های طولانی.

ب. تمرکز برروی ذکر یا به‌قول آنها تمرکز برکلمات پیرش دوگن.

ج. سیروسلوك زیرنظرپیری‌آگاه.

۱ــ ذن، راهی بسوی روشنایی، نگـارش هوکواندمیولاسال، ترجمه خانم فرشته صدرثقه‌الاسلامی، ازانتشارات پاسارگاد ۱۳۶۳.

د. استفاده از تنفس‌های عمیق یوگایی.

درصفحه ۳۱ کتاب این استادپیر، درموقع تشریح حالت روشن شدن یا اشراق، باوضوح می‌گوید:

«دوگن به‌این نکته اشاره نمود وگفت هنگامی که این تجربه برای اولین بار به‌او دست داد، بدن وروحش ازیکدیگرجدا شدند...

... بعضی ازافراد تعریف توماس مرتون را به‌کار می‌برند که گفته است درتجربه مرموز درراه صعود به‌حقیقت، دراین لحظه ضمیر آگاه وجود، مانند جامه‌ای خاکی که به‌وسیله رطوبت سنگین شده باشد بدورمی‌افتد ووجود باطنی آزاد گشته وبه‌سوی خدا سیرمی‌کند.»

دررساله «تحفه فقیر» نوشتهٔ جبرئیل خرم‌آبادی درصفحه ۱۶۱ تحت عنوان بعضی‌وقایع وفتوحات خلوات می‌خوانیم:

«پس چون مرد سالك به جذبه روی ازاسفل‌السافلین طبیعت بگرداند وبه‌اعلام علیین شریعت آرد وریاضت ومجاهده بر قانون‌سنت‌ومتابعت پیش گیردو به‌اشارت‌شیخ به‌مداومت‌ذکر به شرط‌نفی واثبات‌مشغول‌گردد، وی‌رابرملك ملکوت عبورپدید آید...درواقعه چنان بیند که‌ازنشیب‌هاوکوچه‌ها وجایگاههای تاریك بیرون‌آید و برخرابه‌ها وشکسته‌ها وتل‌ها وکوهها می‌گذرد... وبراین موضع رفتن وپریدن ودویدن وبربلندیها رفتن وبروادیها طیران کردن...»

به‌این ترتیب به‌صورتی روشن به‌کمك مجاهده (مدی‌تیشن) وبا

د. استفاده از تنفس‌های عمیق یوگایی.

درصفحه ۳۱ کتاب این استادپیر، درموقع تشریح حالت روشن شدن یا اشراق، باوضوح می‌گوید:

«دوگن به‌این نکته اشاره نمود وگفت هنگامی که این تجربه برای اولین بار به‌او دست داد، بدن وروحش ازیکدیگرجدا شدند...

... بعضی ازافراد تعریف توماس مرتون را به‌کار می‌برند که گفته است درتجربه مرموز درراه صعود به‌حقیقت، دراین لحظه ضمیر آگاه وجود، مانند جامه‌ای خاکی که به‌وسیله رطوبت سنگین شده باشد بدورمی‌افتد ووجود باطنی آزاد گشته وبه‌سوی خدا سیرمی کند.»

دررساله «تحفه فقیر» نوشتهٔ جبرئیل خرم‌آبادی درصفحه ۱۶۱ تحت عنوان بعضی‌وقایع وفتوحات خلوات می‌خوانیم:

«پس چون مرد سالك به جذبه روی ازاسفل‌السافلین طبیعت بگرداند وبه‌اعلام علیین شریعت آرد وریاضت ومجاهده بر قانون‌سنت‌ومتابعت پیش گیردو به‌اشارت‌شیخ به‌مداومت‌ذکر به شرط‌نفی واثبات‌مشغول گردد، وی‌را برملك ملکوت عبور پدید آید...درواقعه چنان بیند که‌ازنشیب‌هاوکوچه‌ها وجایگاههای تاریك بیرون‌آید و برخرابه‌ها وشکسته‌ها وتل‌ها وکوهها می‌گذرد... وبراین موضع رفتن وپریدن ودویدن وبربلندیها رفتن وبروادیها طیران کردن...»

به‌این ترتیب به‌صورتی روشن به‌کمك مجاهده (مدی‌تیشن) وبا

روش تکرار «مانترا» یاذکر مداوم، امکان رسیدن یادرك واقعه یـا خلسه مقدور شده ودرخلسه عمیق احساس طیران بروادی‌ها حاصل می آید.

یوگا واحساس خروج روح ازجسم

از آنجا که یوگا هشت مرحله دارد و مرحله هفتم آن «دیانا» یـا مدی تیشن است، بنابراین آنچه که دراین ارتباط مطرح گردید، دربطن یوگاهم جای می گیرد.

در برخی از مکاتب یوگا، یـوگی به کمك ریلاکس شدن بسیار پیشرفته آنقدر حرکات بدن و متابولیسم پایه راکم می کند که درنگاهی سطحی شبیه بـه‌افراد مرده می‌شود و یوگی بـاخلع تن، روح راآزاد می کندو گاه برای اتصال‌به‌انرژی کیهانی،احساس می کند که به‌ستاره‌ای دور دست دسترسی‌پیدا می کند.

برخی ازیوگیان معتقدندکـه با تقویت انرژی‌کندالینی وفعـال شدن مرکـز انرژی ساهـا سرارا، روان برای پیوستن به‌ابـدیت آزاد می‌شود.

پاتانجالی برای یوگی ۳۶ قدرت وتوانایی قایل‌است که برخی‌از آنها عبارتنداز کوچك یابزرگ شدن، ناپدیدگشتن، سبك‌شدن، سنگین گردیدن، پروازو...

ادراك خروج روح ازبدن وطرفداران «اسپری تیسم»

همان‌طوری که ازواژه فرانسوی اسپری‌تیسم وسایر اصطلاحات ومنابع این مکتب معلوم می‌شود، در دویست سال گذشته این افکار از

مکاتب روحی فرانسوی اخذ شده‌اند.

آقای نورالدین چهاردهی اخیراً «دریك کتاب مفصل[1]» مطالب بسیار جالبی دربارهٔ طرز پیدایش این مکتب در ایران نگاشته و آقای دکتر خلیل خان اعلم‌الدوله ثقفی طبیب مخصوص مظفرالدین شاه را بنیانگذار اسپری تیسم در ایران می‌داند. براساس آنچه که درصفحه ۲۵۹ این اثر جالب نوشته شده، دکتر اعلم‌الدوله «...درمجاورت کاخ سکونت داشت و باکمك علم روحی، شاه را برآن داشت که فرمان مشروطیت را امضا کندوعکسی درخانواده خلیل ثقفی موجود است که اعلم‌الدوله فرمان را به‌شاه داده وقلم به‌دستش داده که امضا نماید وقوام‌السلطنه هم درعکس دیده می‌شود...»

براساس اصول هیپنوتیزم واثرات تلقینات بعد ازهیپنوتیزمی، این ادعا می‌تواند صحیح باشدوامکان پیدایش چنین پدیده‌ای موجوداست.

درصفحات دیگر این کتاب، ازجلسات روحی تهران که زیرنظر دکتراعلم‌الدوله برگذار می‌شده نام برده شده و با دقت محل آنها و نام شرکت‌کنندگان دراین جلسات راکه بسیاری ازآنها شخصیت‌های سیاسی ونظامی قرن اخیرهستند، آمده است. همچنین انبوهی از پدیده‌های جالب وشرح ارتباطات روحی بامشاهیر تاریخی ذکرشده، که این مطالب باتوجه به‌سابقه تحصیلی وقدرت فکری افراد، به‌صورتهای کاملاً مختلفی می‌توانند مورد تفسیر قراربگیرند.

۱ـ اسپری تیسم، ارتباط با ارواح ـ نوشته نورالدین چهاردهی، چاپ و انتشارات آفرینش، ۱۳۶۹.

در یك کتاب ترجمه‌شده از «حسن سعد» با نام «وجود و بقای روح[1]» مطالب بسیار جالبی درباره ادراك خارج از جسم وجود دارد که عیناً به نقل قسمت‌هایی از آن می‌پردازم:

فصل سوم

مواردی که شبح از بدن جدا می‌شود و خودآگاهی در آن متمرکز است.

این پدیده معمولاً درموقعیت‌های زیر قابل تحقیق است: خواب طبیعی، درحالت خواب مصنوعی، درزمان بیهوشی، طی بحرانهای زمان نقاهت، هنگام نقصانهای عصبی، درموقع تضعیف روحیه وحالات بحرانی.

درشرایط عادی جسمانی و روانی، وقوع این پدیده نادر بوده و اگرهم تحقق یابد هنگامی است که بدن کاملاً دراستراحت است، مخصوصاً کمی بعد یا قبل ازخواب طبیعی...

... (روح) درخارج ازبدن سیر کرده وتقریباً همیشه پاره‌ای وقایع حقیقی را احساس ویا اوضاعی از دور را مشاهده می‌نماید.

...خانم کنتس، یك بانوی بامعرفت که پروفسور هیسلوپ شخصاً معرف او بوده... ماجرایش را بدین گونه نقل کرده

۱ـ فتوکپی فصل سوم این کتاب و برخی ازمنابع دیگر این مقدمه توسط دوست دانشمندم آقای علیرضا زنگنه که درموسسه پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی کارمی کنندبرای اینجانب ارسال شده که موجب نهایت تشکر است این کتاب اخیراً توسط انتشارات خوشه چاپ شده است ـم

است: «چهار یا پنج دفعه هنگامی که دراز کشیده بودم، احساسی غیرقابل توصیف داشتم، مثل اینکه خود را خارج از بدنم حس می‌کردم. هر دفعه خودم را می‌دیدم که به‌حالت دراز کشیده بالای بدنم درحال شناورم و پیکرم را می‌نگرم و آگاه بر اشیاء اطرافم می‌باشم. دراین مواقع کمال آزادی بر وجودم حکمفرما وضمناً تداوم این‌حالت منوط به‌اراده خودم بود...»

درقسمتی دیگردرباره احساس یك بیمارمبتلی به‌سنگ کلیه پس ازاستشمام قدری کلروفرم «داروی بیهوشی» چنین نقل‌قول می‌کند:

«درد به‌کلی مرتفع شد و به‌ناگاه خودم را به‌فاصله دو متری تختخوابم دیدم که پیکرم آنجا بی‌حس وحرکت افتاده بود ونظاره‌اش می‌کردم.»

یك پزشك دیگر به‌نام دکتر فرانتس هارتمان درمجله اوکولت چنین می‌نگارد:

«یك‌روزدرجزیره سیلان به‌اتفاق یکی ازدوستانم‌جهت کشیدن دندان به‌یك دندانساز مراجعه کردم. بلافاصله بعد از استشمام کلروفرم خودم را ایستاده پشت صندلی دندانساز وبدنم را روی صندلی افتاده دیدم. همه چیزرا در اطرافم تشخیص‌می‌دادم وصحبتهارا می‌شنیدم. خواستم یکی ازابزار-های دندانسازی را ازروی میز بردارم ولی‌موفق نشدم زیرا انگشتانم ازدرون ابزارعبور کرد.»

توجیه و تبیین روش القای ادراك خارج از بدن

در این کتاب برای ایجاد ادراك خروج روح ازجسم عمدتاً «از ریلاکس کردن هشیارانه» استفاده شده است. به‌این ترتیب که درفرد به تدریج یك حالت شل و کرخت شدن گسترده جسمی ایجاد می‌شودولی دراین جریان، انسان ازلحاظ فکری و آگاهی کاملاً هشیارباقی می‌ماند. دراینجا لازم می‌دانم برای مشخص شدن خواص روحی ریلاکس شدن یا وارهیدگی، سطوری از کتاب نیروهـای شگرف مغز[1] را برای شما عیناً نقل کنم:

«فروید دوپدیده تله‌پاتی وروشن بینی را بقایای نیروهای لازمی می‌دانست که بشرپیش ازتاریخ به‌آن مجهزبوده است. تله‌پـاتی، برای برقرارکردن ارتباط وروشن‌بینی یا مکاشفه، برای بقاء.رشد و گسترش قوه‌ی تعقل ومنطق به‌رکودو تضعیف نیروهای مذکورانجامیده است، ولی‌نه به‌آن پایه‌که اثری‌از آنها برجای نماند. جرثومه‌های این‌نیروها دریاخته‌های مغزی ما محفوظ مانده است ومی‌توان آنهـا را پرورش داد. برای این منظور، خودآگاهی منطقی وتعقلی‌قشرمخ، کسورتکس، باید جای خودرا بـه‌عملکردهای ابتدایی‌تررینانسفال بدهد. می‌دانیم که رینانسفال قدیمی‌ترین بخش مغزاست کـه بعدها درطول تکامل انسانی، زیرپـوشش قشرجدیـدی قرارگرفته است که‌کورتکس نونامیده می‌شود و جـایگاه عملکردهـای

۱ــ نیروهـای شگرف مغز، تألیف کریستیان ه. گود فروآ ترجمه دکترناصر موفقیان، انتشارات شباویز، چاپ اول، صفحات ۵۲ و۵۳.

ذهنی پیشرفته‌تراست (تعقل، منطق واستدلال.) اطلاعـات و پیامهای مستقیم ومکاشفه آمیز حاصل از رینانسفال یامغزابتدایی، دراثر بعضی ازحالتهای ثانوی ممکن است به آستانه خودآگاهی برسد.

اینك چندنمونه:

کارل نیکلایف، باتوسعه توانایی‌های خودبرای دستیابی به‌حـالت وارهیدگی وتمرکز، به‌صورت یکی ازبزرگترین عاملان تله‌پاتی درشوروی‌درآمده است. پس ازدریافت‌پیامی ازطریق تله‌پاتی، وی‌معمولاً نیم ساعت وقت لازم داردتاخود را درحالت وارهیدگی تام قراردهد.

...هوم،واسطه‌مشهورانگلیسی،پیش ازبه‌ظهوررسانیدن پدیده‌های فوق عادی، به‌حالت وارهیدگی درمی‌آید...

دربخشهای‌آینده خواهیم دیدکه بعضی ازشفادهندگان که مدعی هستند بیماران را بانیروی اندیشه درمان می‌کنند، (کالیس، ایزالتینا، آریگو، چـاپمن ودیگـران) پیش‌ازعمل لزوماً به‌حالت خلسه درمی‌آیند.»

مطالب ذکرشده دربـالا نشان می‌دهندکـه درشرایط متعارف هشیاری وآگـاهی‌کامل نمی‌تـوان بـه‌مضامین متعالـی وغیرمتعارف دست یافت ولاجرم باید خودرادرشکل تغییریافته یامتفاوتی ازآگاهی قرارداد، که یکی ازراحت‌ترین آنهـا قرارگرفتن دریك شرایط آرامش کامل‌جسمی‌است که باوجود دارابودن‌شباهت‌هایی باهیپنوتیزم، تفاوتهایی هم بین آنها هست. هرچند ازتکنیکهای ریلاکس‌شدن بـرای ایجاد ویا

عمیق کردن خلسه هیپنوتیزمی می‌توان استفاده کرد، ولی این حالت در مدی‌تیشن، یوگا، ذن و بسیاری از تمرین‌های پاراپسیکولوژیك هم‌مورد استفاده قرار می‌گیرد ودرعین حال هویت جداگانه دارد.

درحالی‌که درسطور بالا فروید بازبان روانشناسی وباتکیه به ساختمان قشرمغز، ازاستعدادهای انسانهای نخستین سخن می‌گوید، یکی ازچهره‌های معروف عصرما ـ مهاریشی ماهش یوگی ـ در کتاب مدی‌تیشن، عرفان کهن[1] به این صورت دراین باره دادسخن می‌راند:

«دربدوخلقت، انسان‌های «ساتـویك» درپهنای گیتی زندگی می‌کردند، منظورمن‌ازانسانهای «ساتویك» کسانی هستند که روانی بسیارخالص وناب داشتند، خیلی نزدیك به‌آفریدگار. پس‌ازمدتی همه آنان‌درجهان‌غیرمنظاهروبدون نمود، مستحیل شدند. اگر آفرینش مجددی صورت بگیرد، باردیگر این روان‌های خالص وناب پدیدار می‌شوند.

در آغازآفرینش، تمام زمین وآسمان درصفا وپاکی بکری قرارداشتند. دراین محیط پاك ومبرا ازپلیدیها، روانهای منزه وپاکی زندگی می‌کردند ودراین بستر شایستگی، وارستگی وخردمندی، دانش وداها شکل گرفت واین دانشها توسط «ریشی»ها جمع‌آوری شدند. ریشی‌ها افرادی پیغمبرگونه بودند وریشی به معنای فردی است که بیشترغرق تفکر واندیشه است...»

۱ـ مدی تیشن، عرفان کهن، نگارش مهاریشی ماهش‌یوگی، ترجمه دکتر رضاجمالیان، شرکت نشروپخش ویس ۱۳۷۰، صفحات ۳۳،۳۴،۳۵

اگر بخواهیم از مطالب بالا به‌نتیجه‌ای برسیم، باید بگوییم که احساس خروج از جسم همیشه با بشر بوده و احتمالاً در بدوخلقت وسعت و گسترش بیشتری داشته است. با پیشترفت زندگی اجتماعی، بسیاری از استعدادهای فطری وذاتی بشر که درمغزقدیمی بود ـ واین مغز براساس منطق قیاسی و تعبدی عمل می کرد ـ براثر تکامل و تسلط نیمکره‌های مغز که ازفرط رشد وتورم‌دچار چین‌خوردگی‌های زیادی شده است. منکوب وسرکوب شدند. هنوز هم اگرانسان بتواند در شرایط وارهیدگی یا ریلاکس شدن‌کامل قرار بگیرد، با نوعی حذف موقتی‌مغز، عقل دوراندیش و مصلحت‌گرحذف می‌شود و بار دیگر استعداد های متعالی انسانهای پاك وراستین اولیه ظاهرمی‌شود که یکی ازآنها استعداد یاقدرت ادراك خروج ازجسم است.

اگرفردی‌ظهوراین پدیده‌رادرشرایط‌مدی‌تیش،پاراپسیکولوژی، «زار» ومراسم ادیان شوق‌انگیز، برخی ازشرایط خود بخودی مانند شرح حال دوخانم جوان ایرانی ذکرشده، بسیاری از شرایط صعب و غیرمتعارف مانندآثاردکترسابوم ودکترمودی و... را نادیده بگیرد،به این صورت می‌تواند به‌توجیه این پدیده بپردازد:

تکنیك‌ها وروش‌هایی که درمتن این کتاب برای ایجاد آمادگی برای رسیدن به‌احساس خروج ازجسم مورداستفاده قرارمی‌گیرد، هرچند درمتن کتاب اصلاً ازلغت «هیپنوتیزم» استفاده نشده، ولی‌کاربرد هشیارانه دانش‌های هیپنوتیزمی است. دراین شرایط،آشکارشدن ادراك خروج ازبدن مانند پدیده دستنویسی اتوماتیك، نگریستن درجام بلورین یاجام

جم، به‌حرکت درآوردن پاندول ویا میز معروف به‌احضار ارواح وبسیاری از نمودهای دیگر تظاهرات ضمیر ناخودآگاه است که به‌شهادت تاریخ درتمام دوران به‌سادگی توانسته ضمیر آگاه و قضاوت عقل سلیم را دچار اشکال و اغتشاش نماید. ازسوی دیگر، اگراین پدیده را به‌نوعی به‌هیپنوتیزم مرتبط سازیم، نه‌تنها اصالت و حقانیت آن تضعیف نمی‌شود، بلکه جنبه‌علمی وعینی‌قویتری هم پیدا می کند.

آنچه که‌امیدواریم‌خواننده‌ما تابه‌حال‌به آن‌رسیده باشد، به‌صورت خلاصه این چنین‌است:

۱ـ ادراك خروج روح از جسم یك‌پدیده حقیقی وواقعی است که‌درتمام طول‌تاریخ‌ـازجمله درایران‌ـبرای‌صاحبان علوم خفیه‌شناخته شده بوده ودرعصرما هم به‌صورت خودآموز وهم به‌صورت استفاده ازانواع علوم غیبی‌قابل‌ارائه است.

۲ـ توجیه‌جامع ومانعی‌برای معرفی این‌حال وهوا وجودندارد، بنابراین هرفردی می‌تواند باتوجه به‌سابقه‌آموزشی وتجربه زندگی خویش به‌صورتی آنرا توجیه‌کند. دراین «مقدمه طولانی» هم ما تعداد زیادی ازاین نظریات را مطرح کردیم، ولی‌نتیجه‌گیری را به‌خود شما وامی گذاریم.

۳ـ دانشکده‌های روانشناسی کشور وسیع ما، با استادان و دانشجویان با استعدادی‌که دارند، شایسته است دراین زمینه به‌جای جنجال‌های‌لفظی، به‌تحقیقات‌عینی‌وعملی‌بپردازند وماهیت‌وخصلت آنرا ـ کماهوحقه‌ـ برای عموم‌آشکار سازند. برای چندمین‌بار این بی‌مقدار

تکرار می کند که باشوق وعلاقه حاضر به آموزش دانشجویان وهمکاری باکادرهای آموزشی در گوشه و کنار کشورهستم و مضمونی ناب، بسیار اعجاب انگیز، مرموز وتاحدودی سهل الوصول درمقابل آنهاست تاقدرت وکارآیی ذهنی وعلمی خویش را نشان دهند.

مترجم معتقد است که برای درك وفهم متن اصلی کتاب، این مقدمه طولانی و آنچه که از کتاب پاراپسیکولوژی درمورد ادراك خارج از جسم ترجمه کرده‌ام، ضروری و لازم است. امیدوارم شماهم پس از مطالعه دقیق وصبورانه این کتاب، به‌همین نتیجه گیری رسیده باشید.

ترجمه این کتاب درباره «پرواز روح» در پایان تابستان ۱۳۷۰ مصادف با پروازفرزندم بهنام به‌ایران وقبول‌شدن فرزند دیگرم بهمن‌در مهندسی پرواز دردانشگاه تورنتو بود که این ترافیك پروازها را به‌فال نیك می گیرم و ترجمه این کتاب را به‌دوفرزند عزیزم تقدیم می‌دارم.

درتهیه این کتاب، اطلاع و آشنایی با استعدادهای درخشان‌خانم‌های دانشجو «شیرین. ص» و «سیما. ع» در دارابودن خروج ازجسم درشرایط عادی ونزدیك به‌خواب، برایم بسیارمهم و انگیزه بزرگی بوده‌است.

همینطور اراده و تمایل آقای دکتر مرتضی‌مهاجر معاونت محترم آموزشی‌دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی وعضو انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران دربرگزاری کلاس آموزش زایمان بی‌درد دردانشکده مامایی این دانشگاه که شرایط رابرای آزمایش واجرای پدیده القای ادراك خروج ازجسم گروهی آماده ساخت،از اهمیت زیادی برخوردار است.

امیدوارم این مقدمه خوانندگان گرامی را به‌اندازه کافی نسبت به پدیده احساس خروج از جسم و سابقه فرهنگی آن در ایران و وجود پراکنده آن در جامعه آگاهی داده باشد.

از خوانندگان دانشمند تقاضا دارد اگر در فرهنگ و معارف غنی کشور به موارد دیگری از سابقه تاریخی این پدیده برخورد کردند، مترجم را آگاه سازند. همین‌طور از آنهایی که تمرینات این کتاب را بادقت و حوصله انجام‌داده و به‌نتایج یامشکلاتی برخورد کردند ـ ویا نسبت به‌این مجموعه پیشنهاد، انتقاد و یا نظریات اصلاحی دارند ـ خواهشمندم از طریق نامه به‌آدرس (تهران، چهارراه نظام‌آباد ـ سبلان، روبروی دارو-خانه فارس، مطب دکترسید رضا جمالیان، کدپستی ۱۶۴۱۶) اینجانب را آگاه سازند.

این کتاب درشرایطی منتشرمی‌شود که تابه‌حال بیشتراز ۲۰ جلد کتاب از مهمترین وجدیدترین منابع درزمینه علوم پوشیده (هیپنوتیزم. خودهیپنوتیزم، پاراپسیکولوژی ویوگا) را ترجمه کرده‌ام وباچند کتاب درزمینه، ذن که به‌زودی منتشرمی‌شوند، درواقع یك دایره‌المعارف کامل وجامع درجریان شکل گرفتن است که حداقل به ۳۰ جلدمی‌رسند.

آن گروه عظیم ازهموطنان عزیزم که اشتهایی ناب وسیری‌ناپذیر برای کسب دانش‌هایی دارند که درتمام عصرها ونسل‌ها پوشیده وپنهان نگاه داشته می‌شدند، به‌صورتی صمیمانه وصادقانه دراین مجموعه با بیانی‌ساده ورسابه‌انبوهی ازاطلاعات وآگاهی‌های ناب برخوردمی کنند که درگذشته‌ها رسیدن به‌آنها با دهها سال سیروسلوك درخانقاه ها ویا زندگی به‌روش رهبانیت هم امکان‌پذیر نبود.

امیدوارم وازخدا می‌خواهم انسان‌های شریفی که به‌این دانش‌ها ومعارف دسترسی پیدا می‌کنند، تنها درراه سعادت، سلامت و آرامش مردم از آنها استفاده کنند وافراد وافکارشرور وپلید به‌ساحت این علوم ـ به‌ویژه مهارتهای عملی آنهاـ دسترسی پیدا نکنند.

دکترسیدرضا جمالیان

زمستان ۱۳۷۰

یك تحقیق علمی دقیق
درباره
احساس خروج روح از بدن

مطالب این قسمت، فصل جداگانه‌ای از یك کتاب بسیار مفصل در زمینه پاراپسیکولوژی است که توسط مؤسسه انتشاراتی سیگنت[1] در بیشتر از ۵۰۰ صفحه در آمریکا منتشر شده و در صفحات ۱۷۳ تا ۱۹۶ با عنوان «احساس خروج از بدن، یك بررسی سایکوفیزیولژی» توسط دکتر تارت استاد روانشناسی در دانشگاه دیویس کالیفرنیا این مطالب نگاشته شده است. دکتر تارت معتقد است: اگر از روشهای علمی برای بررسی و توجیه مفاهیم سنتی ایدئولوژیك استفاده شود، این نگرش به‌مراتب منطقی‌تر از آنست که به‌شکلی دربست این مقولات را طرد کنیم.

پروفسور تارت از آن گروه از استادان روانشناسی آمریکاست که از حدود ۲۰ سال قبل به‌پژوهش‌های پاراپسیکولوژیك روی آورده‌اند و معتقد است که: انسان دارای استعدادها وقدرتهای کشف نشده زیادی است که با اصطلاحات معمول ومرسوم دراین دنیای‌مادی شرح و بسط

1– The Signet Handbook of parapsychology. Edited By Martin Ebon pp 173 – 196

آنها بسیار مشکل است. بشر از قابلیت‌های خود، بیشتر به‌صورت نادرستی استفاده کرده و با گرفتار کردن خویش در تـار و پود خرافات، به‌توهمات بیمارگونه‌ای دچار شده است...

این مقاله حاصل تحقیقاتی است که در زمینه احساس خروج از جسم توسط او نگاشته شده و با اصطلاحاتی که از گذشته بـه‌ما به‌ارث رسیده، حالت فردی را مشخص می کند کـه روح از بدنش خارج شده است. هرچند این تحقیقات با روش علمی صورت گرفته و به‌نتایج خوبی هـم رسیده، ولی یك تحقیق هرگز مسأله به‌این مهمی را حل نمی کند. درضمن، نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهند که چطور ماتریالیست‌های اولیه چشمان خودرا برای مشاهده این تجربیات بسته و اصولاً بحث و تحقیق در ایـن زمینه‌ها را مردود و مطرود دانسته بودند. ما باید منتظر پژوهش‌ها و بررسی‌های بیشتری باشیم که هنوز انجام نشده‌اند.

تعریف پدیدهٔ احساس خروج روح از بدن

پدیده احساس خروج از بدن در بسیاری از مواقع در حاشیه پژوهش‌های روحی قرار گرفته و توجه زیادی به‌آن نمی‌شود. این درحالی است که بررسی در این زمینه نه‌تنها به‌علت خصلت خود موضوع بسیار جالب است، بلکه در روشن شدن و اثبات ابدی روح هم به‌مـا کمك می کند. با آنکه این پدیده از مدتها قبل برای بشر شناخته شده بوده، این بی‌توجهی عمدتاً به‌این علت است که روش‌های تحقیقی علمی در این باره مشکل به نظر می‌رسند. در بسیاری از موارد، این حالت در انسان‌ها تنها یکبار در عمر پدیدار می‌شود. بسیاری از کسانی که مدعی قدرت در ایجاد این حالت

شده‌اند که کارشناسان پاراپسیکولوژی آن را «طرد جسم کوکبی[1]» می‌نامند، حاضر نشده‌اند که در برابر دانشمندان ـ نه در خفا و در کنار میدان خویش ـ این تجربه را تکرار کرده و به‌نمایش بگذارند. از سوی دیگر، دانشمندان آن‌چنان فاصله‌ای از گروهی از متخصصان علوم غیبی گرفته‌اند که حاضر نیستند هیچگاه با آنها وارد بحث و مذاکره شوند، بنابراین همکاری تحقیقاتی خیلی دور از ذهن جلوه می‌کند. در دهه‌های گذشته دور، در سال ۱۹۱۹ کارینگتن باعنوان «یك پدیده بدیع روحی» و در سال ۱۹۰۹ دوروی درفرانسه باعنوان «شبح زنده» به‌کمك هیپنوتیزم به‌ایجاد این حالت دست یافته بودند.

بنابراین ما با پدیده‌ای روبرو هستیم که به‌صورتی نادر ظاهر می‌گردد و زمان پیدایش آن کاملاً نامشخص است و درمقابل پیدایش خود به‌خود و غیرمشخص آن نمی‌توانیم روش‌های تحقیقی مؤثری را طراحی واجرا کنیم. درموقعی که ما وسایل علمی برای ثبت وبررسی آماده‌اند، به‌این پدیده دسترسی نداریم. درسالهای اخیر روبرت کروکال و هورنل هارت تحقیقاتی‌را دراین‌زمینه شروع کردند ولی به‌رغم درخشش مقدماتی، پس ازمدتی این پژوهش‌ها نیمه‌کاره باقی ماندند. بنابراین دانش‌ما درباره طبیعت وبنیان این پدیده وعلل احتمالی پیدایش آن به جایی نرسیده است.

ازسالهای گذشته، من نسبت به‌این مسأله علاقمند بودم و بادوستان وآشنایانم دراین زمینه صحبت می کردم. درحدود ده دوازده سال‌پیش من بایکی ازدخترخانمهای فامیلم صحبت می کردم که اواظهارمی‌داشت

1– The ProJection of Astral Body

گهگاه دچار این‌حالت می‌شود و کثرت پیدایش آن دراو زیاد بوده و به ۲ تا ۴ باردرهفته می‌رسد. این خانم که دراین‌نوشته مایلم بانام(خانم-ز) از او یادکنم، حاضرشد درآزمایش‌هایی که برای تحقیق دراین زمینه انجام می‌دادم، شرکت کند. قصد من این‌بود که دراین بررسی‌هانکات مربوط به‌سایکوفیزیولوژی(نکات روانشناسی- فیزیولوژیك)این‌پدیده را مشخص کنم. این‌مقاله به‌شرح طرزانجام این‌آزمایش‌ودستاوردهای آن می‌پردازد.

توضیحاتی درباره خانم ـ ز

خانم-ز یك دخترخانم بیست و دوساله، ازدواج نکرده وبا دو سال تحصیلات دانشگاهی است که به‌علت نیاز به‌کارکردن، دانشکده‌را نیمه‌کاره رهاکرده بود. اوامیدوار بودکه پس ازجمع‌آوری کمی‌پول، دوباره به‌تحصیل مشغول‌شود. اودختری خونگرم وبسیار باهوش است و به‌جریان تحقیقاتی که درپیش بود، علاقه وشوق زیادی نشان می‌داد.

ازلحاظ روانشناسی، توصیف ویژگی‌های این‌خانم بسیارسخت ومشکل است. بررسی‌های من درطول هفت ماهی که‌کم وبیش بااو سروکارداشتم، نشان می‌دادکه او دارای شخصیتی‌بالغ وزیرك است.در برخی‌ازموارد نوساناتی درروحیه اوپیدا می‌شد ودست به‌انجام‌کارهایی می‌زدکه دراین‌شرایط بامشخصات بیماران مبتلی به‌اسکیزوفرنی(جنون جوانی) مطابقت می‌کرد. این خانم نتیجهٔ یك ازدواج ناموفق وقطع شده پدر ومادرش بود واو ازیك رشته ازپدیده‌های پاراپسیکولوژیکی نام می‌بردکه بین اووالدینش ازیك‌سو وپدر و مادربزرگهایش ازسوی

دیگر اتفاق افتاده بود. درسال گذشته اوچند هفته به‌علت بیماری روانی دربیمـارستان بستری شده بود و بـا آنکه مشکلات زندگی و شخصی فراوانی داشت، ولی‌هرگز آنها را درجریان این‌بررسی‌ها دخالت‌نداد.

ادراکات خروج ازجسم ایــن دخترخانم همیشه تقریباً مشابــه و یکنواخت بود. کراراًدرایام هفته یکی دوبار درنیمه‌های شب ازخواب می‌پرید ودراین لحظات احساس می کرد که روح اوازتنش خارج‌شده ونزدیك به‌سقف قرارگرفته است. دراین شرایط، اومعتقد بود که کاملاً بیداراست. این حالت چندثانیه تانیم‌دقیقه طول می کشید. دراین لحظات اومی‌توانست به‌کالبدخود که دربسترخفته است نگاه بکندپس‌ازلحظاتی دوباره به‌خواب‌فرومی‌رفت واوضاع به‌حالت عادی‌برمی گشت. تاآنجا که اوبه‌یاد می آورد، این جریان چندبــار درهفته ودرتمام عمر برای او اتفاق‌می‌افتاد. موقعی که اوبچه بود، نمی‌دانست که این‌حالت غیرعادی ویا نادراست. اوتصورمی کرد همه‌افراد درحالت خواب با این وضع روبرو می‌شوند.موقعی که درسنین نوجوانی بود، باچندنفرازدوستانش دراین‌باره صحبت کرد وپس‌ازآن‌که متوجه شد آنها به‌صورت عجیب وغریبی به‌اونگاه می کنند، صحبت درباره این مضمون‌را متوقف کرد.

موقعی که بررسی‌های ما شروع شد، او کوچکترین مطالعه‌ای در این زمینه نداشت. دراین جریان، اواظهارعلاقه کرد کــه مطالبی دراین زمینه‌را مطالعه کند.ازآنجا که این‌مطالعات ممکن‌بود برروی الگوهای رفتاری و افکار اوتأثیربگذارد، ازاوتقاضا کردم که تاپایان تحقیق به‌این کاردست نزندوخوشبختانه اوقبول کرد.

خانم ــ زدرسالهای گذشته نه کوششی کرده بود که تغییری دراین

حـالات به‌وجود آورد ونه توجیه وتفسیری دراین بـاره می‌کرد اوفقط می‌دانست کـه این حـالت با خواب ورؤیا متفاوت است. اوضمناً از تفسیرها وتوجیهاتی کـه جدیداً توسط تیم تحقیق درباره اومی‌شد کمی گیج وبهت‌زده به‌نظرمی‌رسید.

دربرخی ازموارد خانم ـ ز درجریان این تجربه‌احساس می‌کرد که روح اوبه‌نقاط دوردستی پروازکرده است واین مسأله بـاغوطه‌ور شدن درفضای بالای کالبدش فرق می‌کند. دراینجا ما به‌نقل یکی‌ازاین جریانات‌می‌پردازیم ونمی‌توان به‌سادگی آن‌را یك‌کابوس‌ویایك‌دریافت خارج ازحسی[۱] نام برد. درسن پانزده‌سالگی اوبـایك «رویای صادقه» برخورد داشته است. اوبه‌یاد می‌آوردکه دراین رؤیا، گویی یك‌دامـن شطرنجی پوشیده بود ـ درحالی‌که اوهرگز دامن نمی‌پوشید وبیشترار شلواراستفاده می‌کـرد ـ ودردل شب دریکی از محلات خلوت ودور-افتاده شهر مشغول حرکت بود. اوگاهی‌این بدن را فرد دیگری تصور می‌کرد وخودرا درتعقیب او احساس می‌نمود. دریك لحظه او باحادثه وحشتناکی‌روبروشد. اومتوجه‌شدکه‌ناگهان فردی‌به‌این دختر حمله کرد وپس‌ازتجاوزبه‌او، اورا تاسرحد مرگ کتك‌زدوبعدوی را دریك‌جوی آب انداخت. اوپس‌ازاین رؤیای وحشتناك ازخواب پرید وتامدتی به شدت وحشت‌زده بود. روزبعددرروزنامه‌ها خبری منتشرشدکه شب‌قبل دختری که‌یك دامن شطرنجی‌پوشیده بود، درهمان خیابان ومنطقه‌ای که

۱ـ بیشترصفحات کتاب «تقویت‌نیروهای‌روحی‌وروانی» تألیف رالف‌مارتین، ترجمه دکتررضا جمالیان انتشارات‌ویس به‌شرح انواع ادراکات خارج حسی مانند حس ششم: تله‌پـاتی: آینده نگری، روشن بینی، پسیکومتری و... پرداخته است. مترجم.

او درخواب دیده بود، توسط‌فردناشناسی موردتجاوز قرارگرفته و پس ازآن که تـا سرحد مرگ اورا مضروب کرده بودند، وی دریك‌جوی آب رها شده بود. این خاطره درخانم ـ ز تأثیرزیادی گذاشته بود ودر برخی ازرفتارهای بعدی اوهم اثرمی‌گذاشت که‌یکی ازآنها رادرجریان آزمایش مشاهده می کنیم.

امتحان مقدماتی

درجریان این تحقیقات من دومسأله متفاوت را باهم تعقیب می‌کردم. دریکی ازآنها این‌پدیده را یك فرآیند روحی‌تصورمی کردم و مایل‌بودم دراین تحقیقات به‌نوعی ارتباطی بین آن ورؤیاهای شبانه پیدا کنم. ازسوی دیگر، من به‌جنبه دریافت‌های خارج از حسی‌این پدیده هم‌علاقه داشتم. دربرخی ازتجربیات خروج ازجسم،فردموردآزمایش احساس می کند که به‌جا های دوری رفته واطلاعات درست ودقیقی را بیان می‌دارد که به‌صورت عجیب وغیرقابل توجیهی با حقایق عینی‌وفق می‌دهد. تنها توجیه وتفسیرممکن دراین موارد این است که فردبه‌وسیله ادراکات خارج ازحسی‌توانسته به‌این اطلاعات دسترسی پیدا کند. این جنبه ازآزمایش که در مقولات پاراپسیکولوژیك می گنجد، ازجذابیت زیادی برخورداراست[1].

۱ـ درحدود سال‌های ۱۳۶۳. یك عصرجمعه به‌منزل یکی ازنزدیکانم رفتم. صاحبخانه خانمی درحدود ۶۰ ساله است که خود اووسه نفراز فرزندان تحصیل‌کـرده‌اش در شرایط هیپنوتیزمی بـه‌سادگی و سرعت بـه‌مرحله سومنامبولیستی می‌رسند. آنروزدریك گردهمایی خانوادگی‌یك‌هیپنوتیزم گروهی بزرگ را ترتیب دادم. ←

درصحبت‌هایی که با خانم ـ ز داشتم، به‌او متذکر شدم که در پژوهش‌هایی که در پیش است، من به‌هر دو جنبه فوق در جریان ادراک خارج از بدن او علاقمند هستم. من از او درخواست کردم که در خانه‌چند آزمایش مقدماتی انجام دهد تا مشخص شود که این احوال او نوعی خواب وخیال‌پردازی است و یا ازقدرتها و استعدادهای روحی‌خاصی حکایت می‌کند. دراجرای این خواسته من، او تجربیاتی به‌این صورت انجام داده بود:

او ۱۰ کارت انتخاب کرد و برروی هر کدام یکی ازاعداد یك تا

---

* ــ در آن روزها من اطلاعی از پدیده خروج روح از بدن نداشتم وموقعی که درحالت هیپنوز، خانم صاحب‌خانه اظهار علاقه کرد که به‌اراك ــ شهر زادگاهمان ــ برود، من با تلقیناتی این کار را انجام دادم که امروز آنها را مشابه القای خروج ازجسم می‌دانم.

برای انجام این کار، به‌او تلقین کردم که روح او به‌آرامی ازجسمش خارج شده و به‌اراك می‌رود. موقعی که ازاو خواستم به‌منزل برادر کوچکم برود، او اظهار داشت کسی در خانه نیست. درمراجعه به‌خانه برادر دیگرم هم او همین جواب را داشت. ولی وقتی که به‌خانه خواهر کوچکم رفت، با وحشت اظهار داشت «... از اینجا برویم، یك جوان مرده وزنها دارند به شدت خودشان را می‌زنند وشیون مـی‌کنند...» متأسفانه تحقیقات بعدی نشان می‌داد که تمام حرف‌های او درست بوده ودر آن لحظات در آن خانه یك مجلس ترحیم وفاتحه براثر مرگ یك جوان برقرار بوده است.

این روشن بینی دریك جلسه خانوادگی پدید آمد و این خانم درباره این خاطره با آقایان دکتر روزبهانی وعلی بیات هم مکرراً صحبت کـرده است. این خانم دارای استعدادهای شگرف روحی است وحتی در بیداری متعارف، پس از نگاه در گوی کریستال، به‌مرحله رؤیت وشهود می‌رسد و برای بررسی‌های پاراپسیکولوژیك «مدیوم» بی‌نظیری است. مترجم

ده را نوشت و آنها را درجعبه‌ای‌جای داد. شب‌ها وقتی که می‌خواست بخوابد، این کارت‌ها را کاملاً مخلوط می‌کرد وبدون آنکه به‌آنها نگاه کند، یکی از آنهارا درنقطه مرتفعی دراتاق خوابش قرارمی‌داد. به‌این ترتیب، اونمی‌توانست ازپایین به‌این‌عددنگاه کند، ولی اگرمی‌توانست درنزدیکی سقف قرار بگیرد، ازبالا می‌توانست این عدد را بخواند و آنرا درحافظه‌اش نگهدارد و هنگام صبح صحت یا سقم آنرا بامشاهده کارت بررسی کند.

پس‌ازچند هفته موقعی که اورا دیدم، به‌من گفت که هفت‌شب‌این تجربه را انجام دادم ودرهمه شب‌ها نتیجه به‌دست‌آمده باکنترل انجام شده درست بود. هرچند به‌این نوع اظهارنظرها که امکان تحقیق درباره صحت آنها وجودندارد نمی‌توان زیادتکیه کرد،ولی به‌من این‌امیدواری را داد که برروی این نکته‌هم درپژوهش‌هایم توجه وتأکیدداشته باشم.

اقدامات آزمایشگاهی

من توانستم درمدت ۲ ماه در۴ شب غیرپشت سرهم، این خانم را درآزمایشگاه خواب تحت نظر بگیرم. درتمام این شب‌ها امکانات مشابهی به‌خدمت‌گرفته شده بودکه اینك به‌شرح آنها می‌پردازم.

هرشب به‌شرح زیر ازاو الکتروآنسفالوگرافی ـ تهیه نوار از فعالیت‌های الکتریکی مغزـ به‌عمل‌می‌آمد.دیسك‌های‌نقره‌ای‌الکترودها درروی فرق‌سر، اکسی‌پیتال راست، فرونتال راست (بالای پیشانی و پایین رستنگاه مو) قرارداده می‌شد. الکتروآنسفالوگرافی به‌صورت دوقطبی‌ـپیشانی به‌فرق سرـ وفرق سر به‌استخوان اکسی‌پیتال صورت

می‌گرفت و به‌صورتی مداوم با (دستگاه مدل هفت پلی گراف گراس) با سرعت ۱۰ میلیمتر درثانیه صورت می‌گرفت.

به کمك پیمانه کوچکی که برروی چشم راست سوژه قرار گرفته بود، حرکات تندچشم[1] ثبت می‌شد ودرتمام برنامه‌های آزمایشگاه‌خواب، دوکانال الکتروآنسفالوگراف ویك کانال ثبت حرکات چشم درشرایط خواب مشغول به‌کارمستمر بودند.

مقاومت پایه‌پوستی[2] وعکس‌العمل گالوانیك پوستی[3] هم اندازه‌گیری می‌شد.

در دوشب ازچهارشب به کمك دستگاه ویژه‌ای[4] اندازه‌گیری تعداد ضربانات قلب وفشارخون صورت می‌گرفت. به‌این ترتیب که‌یك شعاع نورانی‌را ازانگشت اوعبورمی‌دادیم وپس ازعبورآن ازیك‌چشم الکترونیك، ازروی‌مقدار الکتریسته ونوسان‌آن فشارخون وتعدادنبض مشخص می‌گردید.

آزمایشگاه‌خواب ازدواتاق مجاورهم‌تشکیل می‌شودکه به‌کمك پوشش های اکوستیك ازورود سروصدا به‌داخل اتاق‌ها جلوگیری می‌شود. یك پنجره کوچك این دو اتاق را ازلحاظ کنترل دیداری به‌هم مربوط می‌کند و دواتاق ازطریق‌آیفون (نوعی بلندگو یا تلفن) به‌هم مربوط می‌شوند. اتاق بیمارنسبتاً تاریك نگهداشته می‌شود و دراتاق دیگرپژوهشگرناظر یا پرستار، علاوه برنظارت به‌ثبت دستگاه‌های ذکر

1_ Rapid Eye Mevement (REMs)

2_ Basal Skin Resistences (BSR)

3_ Galvanic Skin Responses (GSRs)

4_ Photo Ple Thymsograph

شده، خود نکات مهمی را که مشاهده می کند ثبت می کند.

سوژه در تخت راحتی به‌صورتی می‌خوابید که نظارت پرستار بر او راحت و آسان باشد. الکترودهایی که برروی سر او قرار گرفته، هرچند کمی برای خواب ناراحت کننده است، ولی درضمن از تحرك وجابجایی او جلوگیری می کند واگر او برخیزد وحرکت کند، این اتصال‌ها قطع می‌شوند.

دربالای سر بیمار یـك ساعت دیواری نصب شده بود و هرشب آزمایش پس از استقرار سوژه در بستر، من از کامپیوتر یك عدد ۵ رقمی اتفاقی (راندوم) را استخراج وبدون آنکه آنرا مشاهده کنم، برروی یك صفحه شبیه فتو کپی ثبت کرده و این ورقه را بالای ساعت قرارمی‌دادم. خودمن از آن جهت این عدد را مشاهده نمی کردم تا احتمال تله پـاتی بین من و سوژه از بین بـرود. این عدد ۵ رقمی ازلحاظ بررسی‌هـای پاراپسیکولوژیك بسیارمهم واساسی بود، زیرا اگرواقعاً روح یا آگاهی او به‌سقف نزدیك می‌شد، می‌توانست از آن بالااین عددرا مشاهده کند. مشاهده این عدد برای افرادی که درپـایین قرار می گرفتند، غیر ممکن بود.

به‌بیمار گفته می‌شد که به‌خوبی بخوابد وسعی کند و یـا امیدوار باشد که یك تجربه خارج ازبدن داشته‌باشد. ازاوخواسته شداگرروحش به‌سقف نـزدیك شد، از آن بالا این عدد پنج رقمی‌را بـرروی ساعت مشاهده کند و آنرا به‌خاطربسپارد. قطعاً ازکانال دیگری، ازجمله ازطریق صحبت بامن، سوژه نمی‌توانست اطلاعاتی درباره این‌عدد کسب کند.

طبیعت خواب

ازآنجاکه گروهی ازخوانندگان ماممکن است به‌یافته‌های جدید علمی درمحدوده سایکوفیزیولوژی خواب آگاهی نداشته‌باشند، به‌شرح مختصراین مطالب می‌پردازیم:

خواب دراین مقاله نوعی‌ازحالت انسان است‌که مراحل‌مختلف آن‌بامنحنی‌های الکتروآنسفالوگرام به‌شرح زیرمشخص می‌شوند.

* مرحله اول ازترکیب بی‌نظم «امواج تتا» تشکیل می‌شود کـه ۴تا ۸ دور درثانیه تناوب دارند. بـه‌صورتی اتفاقی، برخی فعالیت‌های الکتریکی باولتاژکم‌هم مشاهده شده‌و به‌ندرت فعالیت شبه‌آلفاـامواجی ۱ تا۲ تناوب‌کند تراز امواج آلفـای شرایط بیداری سوژه‌ـ و به‌ندرت امواج آلفا (با ۸ تا ۱۳ دور درثانیه.)

* مرحله دوم شامل فعالیت الکتریکی بامنحنی‌های دوکی‌شکل است‌که ۱۴ دور درثانیه تناوب دارند.

* مراحل سوم وچهارم. به‌مقادیرزیاد ودرحال افزایشی (گاهی تا ۱۰۰ درصد) ازامواج دلتا را دارندکه ۱ تا۳ دور درثانیه‌نوسان‌داشته ودامنه‌آنها بسیار زیاد بوده وهمراه باآنها فعالیت‌های دوکی شکل هم مشاهده می‌شود. مرزبندی دقیق وقاطعی بین مراحل دوم، سوم وچهارم خواب وجود نداشته وقضاوت‌ها دراین زمینه فردی ویا قراردادی‌است ودرصد امواج دلتا دراین دوره‌ها یك معیار مهم طبقه‌بندی است.

مرحله اول‌ازآن جهت به‌راحتی ازمراحل بعد قابل‌تشخیص‌است که درآن امواج دلتا ودوکی وجود ندارند.

مراحل ۱تا ۴ خواب باشاخص فعالیت الکتریـکی‌مغزلزوماً، و

همیشه بامراحل عمق خواب‌ها ازسبك تاسنگین یا عمیق، همسونیستند. برای اجتناب از بحث‌های پیچیده تخصصی، ما خواب را به‌دو دوره تقسیم می کنیم.

* دوره اول‌خواب که بامرحله اول فعالیت الکتریکی‌مغزهمگام ومعادل است.

* دوره دیگربدون تمایزشامل مراحل دوم، سوم وچهارم‌فعالیت الکتریکی مغزشده وآن دوره (غیرازدوره اول خواب) نامیده می‌شود.

اگرسوژه از این دوره خواب بیدار شود و احساس او دراین دوره ازخواب پرسیده شود، در دوره اول که درفواصل ۱۰ دقیقه تا ۵۰ دقیقه بعدازخوابیدن حاصل می‌شود، فرد رؤیا یاخواب می بیند. ولی‌در دوره غیر ازدوره اول، به‌استنباط خاصی می‌رسد که می‌توان‌آنرا معادل بافکر کردن دانست.

دردوره اول‌خواب، یك‌سلسله‌حرکات تند وهماهنگ‌درکره‌های چشمی‌قابل‌رؤیت است که دراصطلاح پزشکی به‌آنها (REMs) اطلاق می‌شود ونوع این حرکات هماهنگ با خواب یا رؤیایی است که‌سوژه دراین مرحله‌می‌بیند. این‌حرکات‌تند چشمی‌در(غیر ازدوره اول‌خواب) مشاهده نشده وتنها احتمال دارد دراین مراحل برخی ازحرکات کند و چرخشی‌درچشم‌ها پدیدار گردند.

دوره اول خواب را ما دورهٔ رؤیا دیدن می‌نامیم و این شاخص فعالیت مغزی‌وپدیده‌های ذهنی مرتبط باآنست. دردوره بعدی‌خوابیدن، ازرؤیا خبری نیست ومغزفعالیت‌های دیگری داردکه موضوع بحث ما دراین مقاله نیست. درتمام دوره وزمانی که منحنی‌الکتریکی‌مغزمرحله

اول الکترو آنسفالوگرام را نشان می‌دهد، حرکات تند و همسوی چشمی هم وجود دارند و به‌عبارت دیگر رؤیت رؤیا وجود دارد، اعم از اینکه سوژه پس از بیداری این خواب‌ها را به‌یاد بیاورد یا نه.

درسوژه‌های سالم، دوره‌های اول و غیر اول خواب با نوساناتی جابجامی‌شوند و براثر آن درهردوره اولی، سوژه خواب جدیدیا متفاوتی می‌بیند. درموقع شروع خواب ـ ازچند ثانیه تایکی دودقیقه ـ فعالیت الکتریکی مغزمرحله اول آنسفالوگرام‌را نشان می‌دهد ولی‌ازحرکات تند چشمی نشانه‌ای نیست. دراین دوره کوتاه، سوژه بیشتر به‌خیالبافی ذهنی مشغول است وهنوزرؤیا به‌معنای متعارف آنرا مشاهده نمی کند. درهر دوره ۹۰دقیقه‌ای، یك‌دوره رؤیا دیدن‌فرامی‌رسد وهردوره از دوره قبلی طولانی‌تراست. اولین‌دوره پیدایش‌رؤیاممکن است به ۱۰دقیقه‌برسدولی چهارمین‌یاپنجمین دوره خواب‌دیدن ممکن‌است تا ۵۰ دقیقه‌طول بکشد. به‌طور خلاصه، دوره اول‌خواب ۲۰ تا ۳۰ درصدکامل زمان خواب را درافراد جوان تشکیل می‌دهد و۳ تا۶ نوسان را شامل‌می‌شود. هرچند این‌مقادیرونسبت‌هادریك فردنسبت‌به‌فرد دیگراختلافاتی‌رانشان‌می‌دهد، ولی‌این اختصاصات دریك فرد مشخص ثابت بوده ودرشبهای مختلف تفاوتی بایکدیگرندارند.

دریك‌دوره خاص ازمنحنی‌مرحله‌اول‌الکترو آنسفالوگرام، سوژه ممکن است چندرؤیـای متفاوت ببیند وحرکات بزرگ وچشمگیر بدن سوژه بانوع وموقع این رؤیاها مرتبط است.

نتایج

شب اول

اولین شب خوابیدن در آزمایشگاه خواب یا رؤیا یك شب توجیهی تلقی شده و نتایج به‌دست آمده در پژوهش‌های فیزیولوژیك به‌حساب نمی‌آید. این بدان علت است که درنتیجهٔ «تأثیرات اولین شب» پرسش‌های زیادی درمرحله اول خواب پدید آمده وعمدتاً رؤیاها به‌این موضوع مربوط می‌شوند که اویك شب را درشرایط تجربی به‌سر می‌آورد.

درشب اول، خانم- زخیلی زود به‌خواب رفت وسریعاً درمدت نیم‌ساعت به‌مرحله چهارم خواب رسید. اوسه‌باردوره اول خواب را که مربوط به‌دیدن رؤیا می‌شود پشت سر گذاشت. پس ازاولین دورهٔ رؤیا دیدن، به‌صورت پراکنده‌ای لحظاتی پیش آمد که‌در آنها امواج شبه آلفا وامواج دوکی‌شکل ناکاملی درمنحنی‌های الکتروآنسفالوگرام ظاهر گردید. یکی ازیافته‌های غیرعادی دراین شب، پیدایش حرکات تندچشمی درمرحله اول خواب آلودگی ودرلحظات آغازین به‌خواب رفتن بود که پدیده بسیارغیرمتعارف و نادر به‌حساب می‌آید. حرکات تندچشمی هرگز درانسانهای سالم وطبیعی درمرحله خواب آلودگی پیدا نمی‌شوند ولی کرارأدرنارکولپتیك‌ها - کسانیکه برای‌خوابیدن دارومصرف می‌کنند-

مشاهده شده است، ولی دلیلی وجود نداشت که نشان دهد خانم ــ ز به نارکولپسی دچار است. شاید علت پدید آمدن این حرکات، خیالپردازیهای رؤیاگونه او باشد، زیرا بارها وی به وجود این حالت در خودش در موقع به‌خواب رفتن اشاره کرده بود.

در آن شب خانم ــ ز احساسی در مورد ادراک خروج از بدن را گزارش نکرد.

شب دوم

در شب دومی که خانم ــ ز در اتاق خوابیده بود، پدیده‌های بسیار جالبی اتفاق افتاد.

پس از آنکه او به‌خواب رفت، در ده دقیقه اول، به‌صورت متناوب منحنی‌های نمایانگر خواب آلودگی و حالت خواب پدید آمدند. پس از آن برای دقیقه‌ای منحنی‌ها سیمای خواب آلودگی را پیدا کرد که در آن گاهی امواج تتا و مقدار زیادی امواج شبه آلفا پدید آمدند که این امواج یک یا یک و نیم دور در ثانیه کمتر از امواج آلفای مغز او در شرایط بیداری بودند. سپس این امواج آرام و نسبتاً پهن شدند و این مرحله در ۱۳ ثانیه به‌تشکیل امواجی منتهی گردید، که شبیه به‌امواج آلفا در شرایط بیداری می‌شدند که تقریباً نمایش ممتد داشتند و آنگاه حرکات بدنی تندی پدید آمد. پس از لحظاتی او اظهار داشت که بیدار شده بود و در لحظات شروع بیداری این احساس را داشت که روح از تنش خارج شده و به نزدیک سقف رسیده و در آنجا در فضا بــه‌حالت غوطه‌ور باقی مــانده است. در این لحظات، ضربــات قلب او ۷۱ ضربه در دقیقه بود

ومقاومت پایه پوستی (BSR) دراین مدت تغییری نکرده بود. تغییری درعکس‌العمل گالوانیك پوستی (GSRs) دراین زمان مشاهده نگردید حرکات جسمی هم دراین مراحل دیده نشد وازحرکات تندچشمی هم خبری نبود.

پس‌از آن خانم ـ ز دوباره به‌خواب رفت وبه‌سرعت به‌مرحلهٔ دوم رسید. این دوره نیم‌ساعتی به‌طول انجامید وآنگاه به‌مرحله سوم و بعداز نیم ساعت به مرحله چهارم رسید. سپس به‌مرحلهٔ اول رؤیا رسید که‌سیمای الکتروآنسفالوگرافی آن معمولی بود وحرکات تندچشمی‌هم وجود داشت. پس‌از آنکه این‌رؤیابه‌پایان رسید،اوبرای یك‌ساعت ونیم به مرحله دوم خواب رسید و بعد ۲۰ دقیقه درمرحله اول بود. پس‌ازاین دوره، یك منحنی غیرطبیعی دیگرظاهر گردید که یك دقیقه طول کشید و دراین زمان‌امواج شبه آلفا وامواج‌باولتاژکم‌وخوب رشدنکرده دوکی شکل زمان‌خواب پدید آمدند. پس‌از آن برای مدت دودقیقه امواج‌شبه آلفا باولتاژکم پدید آمدند وازامواج تتا ودوکی خبری نبود. سپس حرکت تندچشمی ظاهر گردید وخانم ـ ز ازخواب برخاست. دراین چهار دقیقه‌آخر، ازحرکات تندچشمی اثری نبود، همین‌طور ضربانات قلب درحدود ۷۴ ضربه دردقیقه بود. ضمناً دراین‌مدت مقاومت پایه پوستی (BSR) ثابت وخبری ازعکس‌العمل گالوانیك پوستی(GSRs) ظاهرنشد. پس‌از آن دوحرکت جسمی وبعد امواج آلفای کندی ظاهر گردید وامواج‌ضعیف دوکی به‌این‌الکتروآنسفالوگرام‌غیرعادی خاتمه داد. این جریان درست‌ساعت۳ و۱۵ دقیقه بعد ازنیمه‌شب اتفاق‌افتادند.

پس‌از بیدارشدن، اوفریاد کشید: یادداشت کنید، ساعت سه و

سیزده دقیقه. درصحبت‌هایی که فردا صبح به‌عمل آمد، معلوم شدکه او به‌حالت خروج ازجسم ومواج درهوا درآمده بود وتاحدودی ارتفاع گرفته بودکه بتواند ساعت را ببیند، ولی نه آن‌قدرکه موفق به‌مشاهده عدد روی ساعت بشود.

فرداصبح اوازخواب بسیاروحشتناکی حکایت کردکه دیشب دیده بود وآنقدربرای اوناراحت‌کننده بوده که مایل بودآن‌را فراموش کند. تمام قسمت‌های خواب به‌یاد اونمانده بود واوقسمت‌های پراکنده‌ای ازاین‌کابوس را به‌شرح زیر ـ بریده بریده ـ بیان می‌کرد.

شب دوشنبه... یك‌دخترجوان (۱۳تا ۱۶ساله)... خارج از خانه...ضربات دشنه به‌بدنش...ضربات سهمگین‌برسرش... یك اتوموبیل سفیدکه برای اوآشنابود... قاتل یك‌مردجوان وآشنای دختر...

عصرآن‌روز درشماره ۲۰ آوریل ۱۹۶۵ روزنامه «سان‌فرانسیسکو کرونیکل» تحت‌عنوان «قتل یك‌دخترجوان درمارین» مطالب زیرنوشته شده بود. (مارین‌شهرکوچکی درفاصلهٔ تقریبی۶۵ کیلومتری آزمایشگاه خواب ما بود).

«جسد یك دختربسیارزیبای‌دبیرستانی درسراشیب‌های‌پوشیده ازگل وگیاه نزدیکی جنگل مائردرکنار شهرمارین دیروزبعد ازظهرپیدا شد. اوبه‌صورت وحشیانه‌ای باضربات جسم نافذی به‌سر و ورود چند دشنه به بدنش به‌قتل رسیده بود... معاینات پزشك قانونی‌نشان می‌دادکه اوقبلاً مورد تجاوزقرار نگرفته است...

این قربانی جوان «نونیتا» نام دارد وشانزده ساله است ودوست پسر نوزده ساله‌اش به‌نام «ویرجیلیو»سه روزاست ناپدید شده است... مقتول دریك ملافه پیچیده شده بود وتی‌شرت گلی ودامن پیچازی به‌تن وجورابهای سفید به‌پاداشت.

پزشك قانونی حدس می‌زند کــه ۳ روزاست این دختر کشته شده است... دوست‌پسراویك‌اتوموبیل سفید توندربرد مدل ۱۹۶۰ را دارا می‌باشد...»

درکرونیکل ۲۱ آوریل پلیس حدس‌زده بودکه‌توسط‌دوست‌پسرش کشته شده واتومبیل قاتل هم پیدا شده است.

دراتومبیل آلت قتاله‌که یك دشته بلند است، پیدا شده است.

اتوپسی (کالبد شکافی) نشان می‌دهدکه شش‌ضربهٔ سنگین به سرش‌وارد آمده‌که یکی ازآنها جمجمه‌اش را خرد کرده بود.

درشماره روز ۲۲ آوریل اظهارشده بودکه قتل درداخل اتومبیل به‌وقوع پیوسته بود ومردابی ازخــون مقتول درداخل اتومبیل پیدا شده است. به‌علت اهمیتی کــه این قتل ازلحاظ روانی برروی جامعه داشته، پلیس فدرال FBI مأمور پیگیری این جنایت هولناك شده است.

اگر دقیقاً بــه تجزیه وتحلیل جریانــات بپردازیم، ازروشن‌بینی خانم ـ ز دربیان مطالب زیرواقعاً حیرت‌زده می‌شویم:

۱. مقتول همانطوری کــه بیان شده بود، یك دخترخانم شانزده ساله بود.

۲. موقعیت استقرارجسد خارج ازخانه بود.

۳. مرگ براثرضرباتی بودکه به‌سرش وارد شده بود.

۴. اشاره به‌شکستن سر یا جمجمه.
۵. اشاره به‌ماشین سفیدرنگ که‌هم متعلق به‌قاتل وهم جنایت در آن به‌وقوع پیوسته بود.
۶. قاتل یك مرد جوان بود که با دختر آشنا بود.

شب سوم

درشب سوم برای چندمین بارازروی شکل منحنی آنسفالوگرام وحرکات تندچشمی حدس زدیم که خانم ـ زمشغول ادراك خروج ازتن است وشرحی که فردا صبح توسط خودش بیان شد، ازاین مطالب حمایت می‌کرد.

شب چهارم

براساس گزارشی که مسئول آزمایشگاه نوشته بود، دراین‌شب خانم ـ ز تصمیم گرفته بود تا شکل صحیح ادراك خارج ازجسمی را ارائه دهد. هرچند من نسبت به‌عملکرد اودرشبهای قبل راضی وخشنود بودم، ولی اونسبت به دستآوردهای خودش ناراضی و عصبانی به‌نظر می‌رسید ومایل بود امشب پس‌از غوطه‌ورشدن درفضا آن‌قدر ارتفاع بگیرد تا بتواند عدد هدف را مشاهده و بیان کند.

پس‌ازرفتن به‌بستر، خانم ـ ز به‌سرعت به‌خواب رفت ودر کمتر ازپانزده دقیقه مراحل سه وچهاررا پشت سر گذاشت. شب خیلی عادی ومعمولی به‌نظر می‌آمد. دردوثلث اول شب، چندین مرحلهٔ اول خواب نمایان شد که درسوژه‌های عادی به‌همین صورت است. یکی ازاین

مراحل اول، همراه‌باحرکات تندچشمی درحدود نیم‌ساعت به‌طول کشید. دراین‌شب، دستگاه‌الکترو آنسفالو گرام به‌خوبی کار نمی کرد و پارازیت‌هایی بافرکانس شصت دوردرثانیه منحنی‌های غلط و نابجا «آرت‌فکت» به‌وجود می آورد و برای مقابله با این پدیده نیاز به فیلتر کردن باامواج نسبتاً زیاد پیدا می‌شود. ضمناً دراین‌زمان، حرکات تندبدنی او پارازیت‌های زیادی را به‌وجود می آورد. درحدود ساعت ۵ و ۵۰ دقیقه ازکانال اکسی‌پیتال امـواج کند وبلندی ثبت می‌شد کـه آن‌را «آرت فکت» و پارازیت تلقی‌می کردم و امواج نمایانگرحرکات تندچشمی محسوس‌نبود. درساعت ۵ و۵۷ دقیقه نوسانات پارازیت تقلیل پیدا کرد ونمـایی شبیه مرحله اول خواب را پیداکـرد و نوسانات تندچشمی‌هم ثبت شده بود. برای من مشکل بود که بدانم دراین لحظات سوژه بیدارشده بود ویـا درمرحله اول‌خواب قرار داشت. این جریان ادامه داشت تا درساعت ۶ و۴دقیقه خانم ـ ز بیدارشد واعلام داشت که عدد هدف را رؤیت کرده و(عدد۲۵۱۳۲) می باشد. حرف او درست بود ومن ازاوخواهش کـردم که بخوابد وبیست دقیقه دیگراورا بیدار کردم تا به‌سرکارخود برود. در این‌لحظه، اودستاوردهای خودرا درشب قبل‌به‌این‌صورت گزارش کرد.

«من بیدارشدم، هوای‌اتاق تاریك وخفه به‌نظرمی آمد. دراین لحظات؛ غوطه‌وربودن درفضا را احساس می کردم ولحظه به لحظه بیشترارتفاع می گرفتم. من تصمیم داشتم تاهرچه بیشتر به‌بالا بروم بلکه بتوانم عددهدف را مشاهده وبه‌خاطربسپارم. دربین دقایق۵و۵۰دقیقه وساعت۶صبح‌من می‌توانستم‌عددپنج رقمی موردنظرراکه بربالای‌ساعت قرارداشت بخوانم.»

ازآنجاکه اواین عدد۵ رقمی را به‌درستی خوانده بود، ازلحاظ ریاضی وحساب، احتمال اینکه این کار اتفاقاً صورت گرفته باشد، به اندازه یك‌صدهزارم احتمال وجود داشت که بسیار بعید وغیرقابل قبول است. مجموعه شواهدو آثارازاین نظریه حمایت‌می کرد که اودرجریان یك احساس‌خروج ازبدن، توانسته‌ازروشن‌بینی ورؤیت وشهود استفاده کند. روزبعد من ویکی ازهمکارانم به‌نام دکتر آرتورهاستینگ به‌دقت اتاق رامعاینه‌کردیم تامتوجه بشویم آیا این امکان وجود داشته‌که خانم ـ ز مارا فریب بدهد یانه؟ اگربا دید بدبینانه وبانازك خیالی فراوان به به‌تفسیرهایی دست می‌زدیم، این‌امکان بعید به‌نظرنمی‌آمد. ازجمله‌اینکه اوچیزی شبیه به‌آنتن‌اتومبیل که کوتاه وبلندمی‌شود، زیرپیراهن خواب خود پنهان‌کرده باشد که برروی آن یك‌آینه‌کوچکی نصب شده باشد وازطریق بازکردن آن، عکس این‌عدد را درروی‌آینه دیده‌باشد. باری، ما در دکوراسیون وموقعیت اتاق تغییراتی به‌وجودآوردیم که دراین شرایط‌دیگر کوچکترین‌احتمالی برای‌هرگونه شك‌وتردیدباقی‌نمی‌ماند. ولی متاسفانه برای خانم ـ ز ازلحاظ خانوادگی اجباری به‌وجودآمد که اورامجبورکردبه‌قسمت جنوبی کالیفرنیابرود وبه‌این ترتیب پنجمین شب‌آزمایش دیگرهرگز انجام نشد.

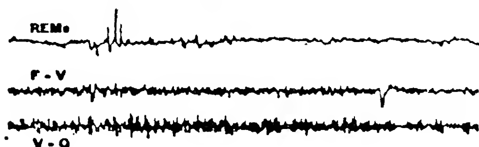
بحث و نتیجه گیری

درطول چهارشبی که خانم ـ ز درآزمایشگاه خواب بود، سه‌بار احساس غوطه‌ور بودن درفضا ودوبار احساس خروج از جسم را به صورت کامل پیدا کرد. به‌قول خود او، غوطه‌ورشدن درهوا کوششی بود که او برای خروج ازجسمش به آن دست می‌زد تابتواند بالای کالبدش قرار بگیرد. این کوشش معمولاً موفق نبود ودوباره او به‌تنش برمی‌گشت بنابراین شایسته نیست که یك احساس خروج ازجسم کامل تلقی شود.

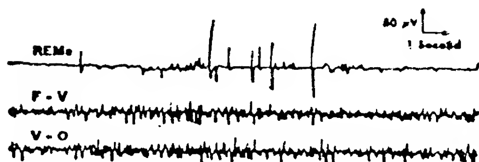
تنها درشب آخر یك پدیده خروج از جسم با ضمیمه پاراپسیکولوژیك آن به‌صورت روشن بینی پدید آمد(خواندن‌عدد هدف) ازلحاظ علمی، به‌سختی می‌توان برروی موضوعی اظهارنظر کرد که عمدتاً برروی گفته‌ها وادراکات غیرقابل کنترل فرد دیگری بناشده باشد. اینکه این تجربه در زمان خواب یابیداری پدید می‌آید، براساس آنچه که درمنحنی الکتروآنسفالوگرام مشاهده می‌شود، این پدیده درمرحله اول خواب بافعالیت شبه آلفا ودرآستانه بیداری متعارف پدیدمی‌آید. این موج‌های آلفا یك تا یك‌ونیم سیکل درثانیه ازامواج آلفای زمان بیداری سوژه کندترند. دراین زمان، حرکات تند چشمی وجود ندارند

وتغییراتی در BSR وفعالیت خودبخود GSRs مشهود نیست.

بااطمینان کامل می‌توان اظهارداشت که خانم- ز احساس خروج ازجسم خویش را درمرحله اول خواب پیدا نمی‌کرد، زیرا دراین‌زمان هم امواج‌عادی‌الکتروآنسفالوگرام موجود بود وهم حرکات تندچشمی ثبت می‌شد. بـرعکس موقعی احساس خروج ازجسم پدید می‌آمدکه امواج شبه‌آلفا ظاهر وحرکات تندچشمی ناپدید می‌گردید.[1]



بیدار - ریلاکس



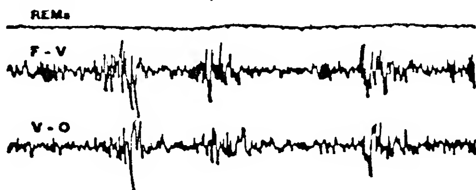
شکل۱: نمونه‌ای ازالکتروآنسفالوگرام خانم- ز درزمان بیداری وریلاکس بودن ونمونه دیگری درشرایط خواب دیدن وحرکات تندچشمی

درشکل(۱) منحنی فعالیت الکتریکی‌مغزسوژه درشرایط بیداری

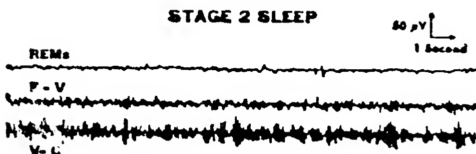
۱: معنای علایم اختصاری بالای منحنی‌ها به‌شرح زیر است:

- REMs حرکات تند چشم‌ها
- F_V کانال الکتروآنسفالوگرام پیشانی - فرق سری
- V_O کانال الکتروآنسفالوگرام فرق سری - اکسی پیتال

وریلاکس بودن ومرحله اول خواب نشان داده شده است.



مرحله ۲ خواب



شکل ۲. نمونه‌ای از الکتروآنسفالوگرام درمرحله دوم خواب درخانم ـ ز و نمای شبه‌آلفا که سوژه درزمان احساس خروج ازجسم نشان می‌داد.

درشکل دوم که ازمرحله دوم خواب گرفته شده نمای برجسته و نمایان امواج آلفا به‌چشم می‌خورند وزمانی درشب‌دوم را نشان می‌دهند که سوژه اظهارمی‌داشت احساس خروج ازجسم را تجربه می کند.

به‌این ترتیب معلوم می‌شود احساس خروج ازجسم بافعالیت‌های نور وفیزیولوژیك بارز ومشخصی همگام‌است. مخلوطی از آنچه که در مرحله اول خواب مشاهده می‌شد، عبارت بودند از:

ـ فعالیت بارز شبه‌آلفایی

ـ فقدان حرکات تند چشمی

ـ عدم تغییرات درمقاومت پوست

مجموعه این پارامترها نه درخواب، نه‌دربیداری و نه درخواب‌آلودگی مشاهده می‌شوند و نمای کاملاً متفاوت وویژه‌ای دارند.

وضع منحنی‌های مغزی خانم ـ ز درشب اول شبیه فردی بود که داروهای خواب آورمانند «کلرپرومازین» مصرف کرده بود. ولی‌وفور امواج آلفا دراین‌سوژه بسیارجالب توجه بود. این‌تجربه از آنجاجالب است که اخیراً براثرتحقیقاتی که درژاپن صورت گرفته، معلوم شده که درشرایط ذن مدی تیشن، امواج آلفا با ریتم کند درمنحنی الکتروآنسفالوگرام ظاهر می گردند.

تحقیقات جالب زوبك نمایانگر آنست که درشرایط تنهایی و گوشه‌گیری، تعداد امواج آلفا درمغز زیاد می‌شوند: ساندرز متوجه شده که درانزوای طولانی‌تر، انسان خیال می کند فرد دیگری درکنار او خوابیده وتاحدودی دربعضی ازقسمتهای بدن بااوشریك است.[1]

آنچه که دراین تجربیات برای‌ما روشن شد، باآنچه که‌طرفداران علوم غیبی درزمینه برون فکنی جسم کوکبی، وجود طناب نقره‌ای که روح خارج شده ازجسم را به‌پیشانی بدنش وصل می کند، حالات شبه مرگ که لزوماً بااین احساس همراهند و... بیان می‌دارند، قابل تطبیق نبود. دراین زمان که اواحساس خروج ازجسم را بیان می کرد، نه در حالت‌اغماء ونه درشرایط شبه مرگ قرارداشت. اصولاً امواج آلفا در

۱ـ توجه فرمایید که عرفای قدیم با چله نشینی، خلوت گزینی وزندگی رهبانی درمناطق‌دورافتاده ومتروك به‌حالاتی می‌رسیدندکه امواج آلفای مغزی زیاد وهمراه بااحساس حالات متعالی ومتبرکی بوده‌است ـ مترجم

شرایط اغماء مشاهده نمی‌شوند.

آنچه که درصفحات قبل بیان شد، کوششی برای استفاده ازوسایل علمی برای شناخت یك پدیده مرموز و ناشناخته بود که آنرا با برخی از تظاهرات فیزیولوژیك ارتباط دادیم.

آنچه که انجام شده آغازکار بود. بااین دستآوردهای ناچیز و نه‌چندان دقیق نمی‌شود به‌نتیجه‌گیری نهایی رسید. بلکه باید به‌انتظار بود تامطالعات گسترده‌تر وبیشتری صورت بگیرند.[۱]

۱ـ ازآنجاکه دسترسی به‌منابع ومراجع این مقاله باسیستم مدرن برخی از کتابخانه‌های پزشکی ایران به‌ویژه «مدلاین» درشرایط کنونی به‌سهولت قابل دسترسی هستند، برای استفاده همکاران عیناً دردنباله این مطلب که تاحدودی خلاصه شده بود آورده می‌شوند ـ مترجم

فهرست منابع

1. Agnew, H., Webb, W., and Williams, R. «The First Night Effect، An EEG Study of Sleep.» Psychophysiology, Vol. 2, 1966, 263–266.
2. Aserinsky, E., and Kleiman, N. «Regularly Occurring Periods of Eye Motility and Concomitant Phenomena during Sleep.» Sciencè, Vol. 118, 1953, 273–274.
3. _ . «Two Types of Ocular Motiliy Occurring in Steep.» Journal of Applied Physiology, Vol. 8, 1955 1–10.
4. Baldridge, B., Whitman, R., and Kramer, M. «A Simplifed Method for Detecting Eye Movements during Dreaming.» Psychosomatic Medicine, Vol. 25, 1163، 78–82.
5. Berger, R. «Tonus of Extrinsic Laryngeal Muscles during Sleep and Dreaming.» Science, Vol, 134, 1961, 840.
6. Berger, R., and Oswald, I. «Eye Movement during Active and Passive Dreams» Science, Vol. 137. 1962, 601.

7. Brown, C., Ciddon, D., and Dean, E. «Techniques of Plethysmography.» Psychophysiology, Vol. 1, 1965 253–266.

8. Carrington, H. Modern Psychical Phenomena. New York: Dodd, Mead and Ce., 1919.

9. —. Your Psychic Powers and How to Develop Them. New York: Templestar Publishers, 1958.

10. Crookall, R. The Study and Practice of Astral Projection. London: Aquarian Press, 1961.

11. ——. More Astral Projetions: Analyses of Case Histories. London: Aquarian Press, 1964.

12. ——. The Techniques of Astral Projection. London: Aquarian Press, 1964.

13. Davis, P., Gidbs, F., Davis, H., Jetter, W., and Trowbridge, L. «The Effects of Alcohol upon the Electroencephalogram (Brain Waves). Quarterly Journal for the Study of Alcohol, Vol. 1. 1941, 626–637.

14. Dement, W. «Dream Recall and Eye Movements during Sleep in Schizophrenics and Normals.» Journal of Nervous and Mental Disease, Vol. 122, 1955, 263–269.

15. ——. «The Effect of Dream Deprivation.» Science, Vol. 131, 1960, 1705–1707.

16. Dement, W., and Kleitman, N. «Cyclic Variations in EEG during Sleep and Their Relation to Eye Movements, Body Motility, and Dreaming.» Electro–

encephalography and Clinical Neurophysiology, Vol. 9, 1957, 673–690.

17. ——. «The Relation of Eye Movements during Sleep to Dream Activity: An Objective Method for the Study of Dreaming.» Journal of Experimental Psychology, Vol. 53, 1957, 339-346.

18. Dement, W., Rechtschaffen. A.: and Gulevich, G. «The Nature of the Narcoleptic Sleep Attack.» Neurology, Vol. 16, 1966, 18–33.

19. Dement, W., and Wolpert, E. «The Relation of Eye Movements, Body Motility, and Exiernal Stimuli to Dream Content» Journal of Experimental Psychology Vol. 55, 1958, 543–553.

20. Domhoff B., and Kamiya, J. «Problems in Dream Content Stody with Objective Indicators: II. Appearance of Experimental Situation in Laboratory Dream Narratives.» Archives of General Psychiatry, Vol. 11, 1964, 525–528.

21. Durville, H. Le Fantome des Vivants. 23, Rue Saint Merri, Paris: Librairie du Magnetisme, 1909.

22. Engel, G., and Rosenbaum, M. «Delirium III. EEG Changes Associated with Acute Alcoholic Intoxication.» Archives of Neurology and Psychiatry, Vol. 53, 1945, 44–50.

23. Engel, G., Webb, J., and Ferris, E. «Quantitative EEG Studies of Anoxia in Humans: Comparison with Acute Alcoholic Intoxication and Hypoglycemia.»

Journal of Clinical Investigation, Vol. 24, 1945, 691-697.

24. Foulkes, D. «Dream Report from Different Stages of Sleep.» Journal of Abnormal and Social Psychology, Vol. 65, 1962, 14–25.

25. ——. The Psychology of Sleep. New York, Scribner's, 1966.

26. Fox, O. Astral Projection, A Record of Out-of-the-Body Experiences. New Hyde Park, New York, University Books, Inc., 1962.

27. Hall, P. «Digest of Spirit Teachings Received Through Mrs. Minnie E. Keeler.» Journal A.S.P.R., Vol. 10, November and December, 1916, 632-660, 679–708.

28. ——. «Experiments in Astral Projection.» Journal A.S.P.R., Vol 12, January, 1918, 39–60.

29. Hart, H. «Hypnosis as an Aid in Experimental ESP Projection.» Paper read at First International Conference of Parapsychological Studies, Utrecht, 1953.

30. ——. «Traveling ESP.» Proceedings of the First International Conference of Parapsychological Studies New York, Parapsychology Foundation, Inc., 1955.

31. ——. «Six Theories about Apparitions.» Proc. S.P.R., Vol. 50, 1956, 153–239.

32. Hawkins, D., Puryear, H., Wallace, G., Deal, W., and Thomas, E. «Basal Skin Resistance during Sleep and 'Dreaming.» Science, Vol. 136, 1962, 321–322.

33. Heron, W. «The Pathology of Boredom.» Sclentific American, Vol. 196, 1957, 53–56.
34. Hill, D., and Parr, G., eds. Electroenecphalography، A. Symposium on its Various Aspects. New York' Macmillan 1963.
35. Hirat, T. «An Electroencephalographic Study of Zen Meditation (Zazen): EEG Changes during Concentrated Relaxation.» Pšychiatria et Neurologia lapo– nica, Vol. 5, 1960, 5.
36. Hishikawa, Y., and Kaneko, Z, «Electroencephālo– graphic Study on Narcolepsy.»Electroencephalogra– phy and Clinical Neurophysiology, Vol. 18, 1965, 249–259.
37. Kamiya, J. «Behavioral, Subjective, and Physiolo– gical Aspects of Drowsiness and Sleep» In D. Fiske and S. Maddi, eds., Functions of Varied Experience Homewood, Illinois، Dorsey Press, 1961.
38. Kasamatsu, A., and Hiraii T. «Science of Zazen.» Psychologia, Vol. 6, 1963, 86–91.
39. Kasamatsu, A., Hirai, T., ānd Ando, N. «EEG Responses to Clĭck Stĭmulation in Zen Meditation.» (Reprint، no other details avāilable.)
40. Kleitmān] N. «Patterns of Dreaming. » Scientific Americān. Vol. 203, 1960, 81–88.
41. ——. Sleep and Wakefulness. Chicago، Universĭty of Chicago Press, 1963. (2nd ed.)
42. Lester, B., and Guerrero - Fĭgueroa, R. «Effects of

Some Drugs on Electroencephalographic Fast Activity and Dream Time» Psychophysiology, Vol. 2, 1966, 224–236.

43. Muldoon, S., and Carrington, H. The Phenomena of Astral Projection. London· Rider and Co., 1953

44. ——. The Projection of the. Astral Body. London Rider and Co., 1956.

45. O'Connell, D., and Tursky. B. «Silver-silver Chloride Sponge Electrodes for Skin Potential Recording.» American Journal of Psychology, Vol. 73, 1960. 302–304.

46. Ophiel (pseudonym). The Art and Practice of Astral Projection. San Francisco, Peach Publishing Co. 1961.

47. Oswatd, I. Sleeping and Waking: Physiology ane Psychology. New York, Elsevier, 1962.

48. ——. «Physiology of Sleep Accompanying Dreaming.» In Scientific Basls of Medictine, Annual Review, 1964.

49. Pierce, C., Mathîs, J., and Jabbour, J. «Dream Patterns în Narcoleptic and Hydrancephalic Patients.» American Journal of Psychiatry, Vol 122, 1965, 402–404.

50. Rechtschaffen, A., and Verdone, P. «Amount of Dreaming, Effect of Incentive, Adaptation to Laboratory, and Individual Differences.» Perceptual and Motor Skills, Vol. 19, 1964, 947–958.

51. Rechtscchaffen, A., Verdone, P., and Wheaton, J. «Reports of Mental Activity during Sleep.» Canadion Journal of Psychiatry, Vol. 8, 1963, 409–414.

52. Rechtschaffen, A., Wolpert, E., Dement, W., Mitchell, S., ānd Fisher, C. «Nocturnal Sleep of Narcoleptics.» Electroencephelogrephy and Clinical Neurophysiology, Vol. 15. 1963, 599–609.

53. Roffwarg, H., Dement, W., Muzio, J., and Fîsher, C. «Dream Imagery، Relationship to Rapid Eye Movemensts of Sleep.» Archives of General, Vol.7, 1962, 235–258.

54. Romano, J., end Engel, G. «Delirium، Electroencephaographic Data.» Archives of Neurology and Psychiatry, Vol. 51, 1944, 356–377.

55. Silverman, D. «Retrospective Study of the EEG in Coma.» Electroencphalography and Clinical Neurophysiology, Vol. 15, 1963, 486–503.

56. Snyder, F. «The New Biology of Dreaming.» Archives of General Psychiatry, Vol. 8, 1963, 381–391.

57.——. «Progress in the New Biology of Dreaming.» American Journal of Psychiatry. Vol 122, 1965, 377–391.

58. Tart. C. «Technical Note، Use of Strain Ganges to Measure Rapid Eye Movements.» Paper, Association for the Psychophysiological Study of Sleep, New York, 1993.

59.——. «The Influence of the Experimental Situation in Hypnosis and Dream Research، A Case Report.»

American Journal of Clinical Hypnosis, Vol. 7, 1964, 163–170.

60. —. «The Concept of Trance.» Manuscript in Preparation.

61. Whitman, R., Pierce, C., Maas, J., and Baldridge, B, «The Dreams of the Experimental Subject.» Journal of Nervous and Mental Disease, Vol. 134, 1962, 431–439.

62. Williams, H., Tepas, D., and Morlock, H. «Evoked Responses, to Clicks and Electroencephalographic Stages of Sleep in Man.» Science, Vol. 138, 1962, 685–686.

63. Wood, P. «Dreaming ānd Social Isolation.» Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, 1962.

64. Yram (Pseudonym). Practical Astral Projection. New York: Samuel Weirer, 1965.

65. Zubek, J., Welch, G., and Saunders, M. «Electroencephalographic Changes during and after 14 Days of Perceptual Deprivation.» Science, Vol. 139, 1963, 490–492.

آشنایی با مؤلفان این کتاب

کیت‌هاراری[1] دارای درجهٔ دکترا در روانشناسی است که بیشتر تجربیات خودرا دررشته‌های مشاوره بالینی و روانشناسی تجربی و عملی انجام داده است. ازآنجاکه اوازپیشگامان تجربه عملی وعلمی درزمینه احساس خروج ازبدن می‌باشد، بنابراین شهرتی جهانی دارد.تا بحال بیشتراز ده مقاله، کتاب ویافصلی از کتاب را درباره این پدیده جالب ودل‌انگیزنوشته است. «کیت‌هاراری» باهمکاری خانم وینتروب[2] کتاب دیگری به‌نام (خواب دیدن ارادی در ۳۰درس) را تألیف کرده‌اند واثر مشترك دیگر آنها به‌نام «مسابقه ذهن» جزءِ پرفروش‌ترین کتاب‌های سال‌آمریکا بوده است. دکتر«کیت‌هاراری» مدیر پژوهش درانستیتوی تحقیقات پیشرفته درلوس آنجلس می‌باشد.

برای اولین بارشهرت ودرخشش دکتر«کیت‌هاراری» درموقعی شروع شدکه ازاوایل سالهای ۱۹۷۰ در دانشگاه «دوك» باعده‌ای از برجسته‌ترین دانشمندان‌جهان، پژوهش‌های گسترده‌ای رادرزمینه احساس خروج‌ازبدن شروع کردند. اونه‌تنها یك‌عضوفعال تیم‌تحقیق، بلکه‌طراح پروژه بررسی‌دراین زمینه هم به‌حساب می‌آید. اومعتقد بودکه دردامنه

1– Keith Harary 2– Weintraub

وسیع علومی که به دانشهای باطنی یا خفیه معروف شده‌اند، کسی که تنها از راه مطالعه و خواندن کتاب وارد شود، به جایی نمی‌رسد و تنها از طریق تجربه است که می‌توان در این رشته به پیشرفت‌هایی نائل شد. به قول او، راه شناخت این دانش‌ها عینیت است و نه ذهنیت.

دکتر هاراری درجه دکترای خود را از دانشگاه معتبر دوک گرفته وحتی قبل از فارغ‌التحصیل شدن به صدها نفر از دانشجویان مشتاق این دانشگاه، طرز رسیدن به ادراک خروج از جسم و برخی از قابلیت‌های روانی جالب دیگر را آموزش داد و خود او هم به خوبی و به سرعت می‌تواند در شرایط احساس خروج از جسم قرار بگیرد. او توانست از یک پدیده مرموز و اسرارآمیزی، که حتی در مورد اصالت و حقیقت آن بین دانشمندان اختلاف بود، وسیله و امکانی فراهم سازد که هزاران نفر حتی برای تسکین کنجکاوی و یا کسب لذت و نشاط به آن روی آورند.

خانم پاملاو ینتروپ[1] از دبیران ارشد مجله بسیار معروف و معتبر «اومنی[2]» است. و به ویژه در ۸ سال اخیر فعالیت بیشتری در این نشریه دارد. او قبلاً به صورت یک عضو برجسته در مجله علمی «کاشف»[3] کار می‌کرد و مقالات بسیار جالبی از او در مجلات معتبر آمریکا چاپ شده است. در شرایط کنونی، او سردبیری بخش کتابهای جانبی مجله اومنی را بعهده دارد. در ضمن، کاتالوگی که در آن پدیده‌های عجیب و غریب جهان جمع آوری می‌شود، زیر نظر او تنظیم می‌گردد و کتاب‌هایی را که به صورت مصاحبه تهیه می‌شوند، کنترل علمی و ویرایش می‌کند در طول خدمت

1_ Pamela Weintraub 2_ Omni

3_ Discoverer

مطبوعاتی یاانتشاراتی خویش،اودرپروژه‌های تحقیقاتی زیادی شرکت کرده که یکی از آنها پروژه بررسی اصـالت وطراحی روش‌های علمی وکاربردی برای احساس خروج ازبدن است.

این دومؤلف، موفقیت درتهیه ایـن کتاب را مرهون همکاران و دانشمندان بسیار زیادی می‌دانندکه ذکرنام‌آنها لزومی ندارد.

برای اولین بـار قسمت‌هایی ازاین کتاب درسال ۱۹۸۸ درمجله «اومنی» چاپ شد. چـاپ این کتاب نخستین بـار درسال ۱۹۸۹ توسط انتشارات«سنت‌مارتین»صورت گرفت. این‌ترجمه فارسی براساس چاپ دم کتاب حـاضر کـه درسال ۱۹۹۰ توسط انتشارات «اکوارین» در انگلستان نشر شده، صورت‌گرفته است.

مقدمهٔ مؤلفان

چنین به‌نظرمی آید که گوئی شما ازبستربه‌خارج پرتاب شده و یا درنیمه‌های شب آنقدرازرختخواب به‌بالا پریده‌اید که درنزدیکی سقف قرارگرفته‌اید. این پدیده، به‌صورتی خودکاروبی مقدمه‌هم ممکن است پدید آید، مثلاً درلحظاتی که دریك صندلی بسیارراحت درشرایط آرامش یا ریلاکس بودن عمیق قرارگرفته وبه‌موسقی آرامی گوش می‌دهید ویا به‌حالت چرت فرورفته باشید. برای عده زیادی این‌حالت درشرایطی پدید می‌آید که فردبرروی تخت‌عمل جراحی درازکشیده وناگهان قلب اوازحرکت باز می‌ایستد. برخی‌از افراد دیگر درموقعی بااین پدیده آشنا می‌شوندکه دریك بزرگراه دریك تصادف شدید زخمی می‌شوند وفرد مجروح منتظرامداد مانده است. دراین شرایط، انسان احساس می‌کندکه‌گوئی جسم وروح اوازیکدیگر جداشده‌اند. به‌این پدیده «تجربه خروج روح ازبدن» گفته می‌شود.

ماهیت تجربه خروج روح ازبدن‌چیست؟ هیچ‌کس به‌خوبی از این موضوع اطلاع ندارد. برخی ازکسانی که این پدیده را تجربه کرده‌اند، می‌گویند به‌نظرآنها این‌طورمی‌آیدکه به اصطلاح دراین شرایط، آگاهی آنان‌ازکالبدشان خارج می‌شود. دربسیاری ازموارد، این

جدایی زیادو فاصله‌دار نیست و این طور به‌نظر می آید که‌گویی روح آنها از بالا ـ نزدیك به‌سقف ـ به‌جسم بی‌حرکت خودشان ودیگر اشیاء و افراد کف اتاق نگاه‌می کند. در برخی ازموارد، این روح ناظر ازسقف اتاق به‌بالاتر نفوذ کرده و به‌نقاط نزدیك یا بسیار دوری در کره زمین مسافرت کرده است. بسیاری از کسانی که تجربه خروج روح ازبدن را داشته‌اند، چنین قضاوت کرده‌اند که این احساس با آنچه درشرایط رؤیا ویا حالات خوابگونه روزانه‌احساس می‌شوند متفاوت است. ثبت منحنی الکتریکی امواج مغزی وسایرپدیده‌های فیزلوژیك در آزمایشگاه‌ها نمایانگر این حقیقت هستند که واقعاً این پدیده‌ها بایکدیگر متفاوتند. بر اساس برخی ازگزارش‌های مستند، گروهی ازاین افراد دراین شرایط ویژه می‌توانندنقاط دوری را مشاهده کنند ویا بررفتارانسانها وحیوانات درمناطق‌دوردست تأثیر بگذارند. کسانی که به‌علوم غیبی وعرفان اعتقاد دارند، اظهارمی‌دارنداین مشاهدات دلیل روشن وقاطعی بروجود روح بوده ونشان می‌دهد که این روح ازبدن جدا شده وبعدازفنای جسم‌هم می‌تواند به‌بقای خویش ادامه بدهد. برخی‌ازمتخصصان روانشناسی‌این پدیده را نوعی توهم می‌انگارند. درتفسیر وتوجیه این پدیده جالب، انبوهی ازتضادها واختلافات درعقاید و آراءوجود دارد، ولی درشرایط ریلاکس بودن‌گسترده، خستگی و استرس‌های فیزلوژیك، این پدیده ممکن است بارها اتفاق بیفتد.

با وجود آنکه طبیعت وماهیت تجربه خروج روح از بدن کاملاً مشخص‌نشده، ولی‌درتمام طول تاریخ‌وبه‌صورت‌های‌مختلف این‌حالت پدیدآمده است. درشرایط کنونی، پژوهشگران زیادی‌دراین زمینه‌بسیار

اسرارآمیز مطالعه و تحقیق می کنند و یکی از مضامین دلچسب در دامنهٔ بررسی‌های معمول در زمینهٔ آگاهی می باشد. آنهایی که به این پروازها و سفرهای روحی توفیق پیدا کرده‌اند. معتقدند که مرزهای آگاهی و دریافت آنان بسط زیادی پیدا کرده و به‌ادراکات و احساسات لطیفی دست یافته‌اند که در گذشته اصلاً برای آنها قابل تصور نبودند.

با توجه به‌مطالب و مراتب فوق، باور همگانی بر این است که وجود این شرایط نوعی نشانه از وجود یك پیشرفت روحی گسترده است و در شرایطی تحقق پیدا می کند که فرد به فرقه و تشکیلات روحی خاصی ایمان داشته و از رژیم غذایی ویژه‌ای پیروی کند. به‌نظر آنها، برای رسیدن به‌این مدارج روحی به‌این نیاز هست که انسان در صومعه‌ای دورافتاده به زندگی رهبانی روی آورد و از سحر تا نیمه‌های شب به خواندن اذکار و اوراد خاصی بپردازد. حقیقت آنست که هیچ کدام از مطالب فوق حقیقت ندارند و مانعی وجود ندارد که هرفردی بتواند خروج روح از بدن را احساس و تجربه کند. در صفحات بعدی یك برنامه دقیق و روشن ارائه می‌شود که پس از سی روز تمرین شما هم بتوانید این احساس را با اراده بوجود بیاورید. پشتوانه علمی و عملی این ادعای ما تجربیات زیادی است که در نوزده سال گذشته در دانشگاه «دوك» و در آزمایشگاه‌های پیشگام روانشناسی در لوس آنجلس و برخی از مراکز علمی دیگر داشته‌ایم. این برنامه‌ها که دور از هرگونه تبلیغات و ادعاهای اسرارآمیز بیان می‌گردند، نشان می‌دهند که هرفردی بدون کمك تشریفات پررمز و راز و یا استفاده از مواد مخدر و یا روانگردان می‌تواند به‌این تجربیات و ادراکات برسد.

البته این تضمین وجود ندارد که تمام افرادی که این برنامه را اجرا می کنند به احساس خروج روح از جسم نایل آیند، ولی این اطمینان وجود دارد که اکثریت عظیمی به این حالت دست یابند و همه خوانندگان کتاب که به دقت برنامه پیشنهادی را به کار برده‌اند، ظرفیت خلاقیت ذهنی، امکانات فراگیری، ایجاد ارتباط بهتر با دیگران و قدرتهای باطنی خویش را افزایش دهند و شرایط مختلف، ازجمله وضع زندگی افراد، نمی‌تواند از این پیشرفت‌ها جلوگیری کنند. بسیاری از کسانی که این تمرینات را انجام دهند، به دریافت‌ها و ادراکات بسیار مهم و پیچیده‌ای دست می‌یابند که در ضمن آنکه این موفقیت‌ها ارزان بدست می آیند، بسیار گرانبها هستند. مهمتر اینکه تمام این موفقیت‌ها و ادراکات پرارزش درخلوت‌خانه شما حاصل می‌شوند.

شما سفرتان را درهفته اول به‌صورتی شروع می کنید که در آغاز به‌تقویت یك سلسله امکانات روان‌شناسی می‌پردازید که درجریان کار به آنها نیاز پیدا می کنید تا به‌صورتی موفقیت آمیزخروج ازبدن را تجربه کنید. درابتدا شما یاد می گیرید چگونه بیشتر به‌حواس پنجگانه خودتان توجه کنید وارتباط و آگاهی بیشتر باکالبدتان داشته باشید و به‌نکات ریزی که درجهان اطراف شماست، توجه نمایید. دراین‌جریان، شما به‌تکنیك «ریلاکس شدن آگاهانه» تسلط پیدا می کنید، به‌این معنا که درشرایطی که جسم‌شما دریك‌شرایط ریلاکس‌بودن عمیق و گسترده وارد می‌شود، ذهن وفکرشما کاملاً آگاه وهشیارباقی بماند. با تمرینات هفته دوم، شما بیشتروعملاً این ریلاکس بودن آگاهانه را احساس می کنید ودر این جریان این مهارت وقابلیت را پیدا می‌کنید که بتوانید به‌کمك تصویر-

های ذهنی، نقاط دوررا هرقدرکه ممکن باشد دقیق‌تر مجسم و احساس کنید. هرقدر این قدرت وقـابلیت تجسم ذهنی مناطق دوردست درشما بیشترشکل‌بگیرد، شمابه‌تدریج بهترخروج روح‌ازقالب تن وسفرخارج ازبدن رااحساس می‌کنید. درهفته سوم، شما این امکان را پیدا می‌کنید که به مدد یك همراه یا همگام ویا درهنگام رویا، خروج روح از بدن را احساس‌کنید. درهفته‌چهارم شما بربقیه مقاومت‌های‌ناخودآگاهانه‌ای غلبه پیدا می‌کنیدکـه درراستای رسیدن به‌سفرروحـی ممانعت بخرج می‌دهند. در این شرایط، با اتکاء به تجربیاتی‌که درسه هفته قبل بدست آورده‌اید، این قدرت وامکان را پیدا می‌کنیدکه به تدریج‌خروج روح ازبدن را به‌صورتی ارادی‌با دقت وقدرت‌بیشتری‌احساس یاایجادکنید.

براساس تجربیاتی‌که ماکسب‌کرده‌ایم، بیشترین وبهترین نتایج درزمینه رسیدن به‌تجربه‌خروج روح‌ازجسم، درشرایطی حاصل‌می‌شود که فرد مراحل تجربی وتمرین برروی درس‌ها را پله به پله وگام به‌گام بپیماید. این امکان را برای خودتان فراهم بسازیدکه این سی درس را لااقل در مدت سی روز طی‌کنید تا برای هرمرحله وقت‌کافی را صرف کنید. کسانی که‌درتمرین‌هاوسیروسلوکهای روحی واردمی‌شوند،هرگز نباید عجله به‌خرج بدهند. هرچند این برنامه برای سی روز وبه‌صورت سی درس تهیه شده، ولی اگرنیازداشتیدکـه‌آرامترایـن مراحل را طی کنید، هرگزبخود فشاروارد نسازید. اگردرمحدوده زمانی طولانی‌تری می‌توانید این برنامه را بهترطی‌کنید،به‌همین‌صورت اقدام‌کنید. باری، برنامه پرواز روحی را باتوجه به‌اوقات فراغت خویش واوقات‌آزادی که داریدتعدیل‌کنید، ولی‌هرگزاین‌برنامه رازودترازسی روزتمام‌نکنید.

سعی نکنید درفراغت تعطیلات آخر هفته، کثرت کارها ومشغولیات طول هفته را جبران کنید. به‌این‌معنی که اگردوروزدرهفته‌تعطیلی دارید، سعی‌نکنید دراین ایام با انبوه ساعات‌بیکاری، بیشترازدو برنامه یا درس را تمرین کنید. هرچند برخی ازتمرین‌های پرواز روحـی بسیارساده و راحت بنظرمی‌آیند، ولی اگربرروی هریك به‌اندازه‌کافـی وقت صرف نکنید، احتمال داردکه به‌موفقیت نهایی نرسید. اگربه صورتی‌تدریجی این سلسله تمرینات را پشت‌سربگذاریـد، شما تسلط بیشتری بـرقوای روحی‌خویش پیدا می کنید. چون دراین‌مدت‌تعدادی‌ازتغییرات رفتاری واحساسی بایستی درشما شکل بگیرند، اگر به‌صورتی تدریجی وکامل درس‌های خود را خوب یاد نگیرید، به‌نتیجه پایانی نمی‌رسید.

برخی ازترس‌ها وتردیدها وجود دارندکه نمی‌گذارندآرامش و احساس ریلاکس بودن‌کامل و گسترده در فرد تمریـن کننده پیدا شود. شاید مهمترین وبیشترین ترسها این باشدکه فـرد خیال کند پس‌ازآنکه روح ازبدنش جدا شد، دیگربه‌جسم‌برنگردد! گویی آنها تجربه خروج روح ازجسم راکاملاً مشابه با مردن وبرگشتن به حالت عادی را معادل ومشابه زنده شدن می‌انگارند. هرچند اطلاعات ما درباره‌مفاهیم آگاهی روح، احساس خـروج روح ازبدن و... نـه‌تنهاکامل نشده بلکه بسیار ابتدائی وناچیزمی‌باشند، ولی هرفردی که در این راستاگام برمی‌دارد، می‌داندکه تجربه خروج روح‌ازبدن با مردن ودوباره زنده‌شدن‌تفاوت‌های بسیارزیـادی دارد. تجربیات علمی وعملی هیچگونـه شباهتی بین تجربه خروج روح از بـدن وزنده شدن پس ازسکته‌های نـاقص پیدا نکرده است. ماتصورمی کنیم که شماباتوجه وتأکیدبرقدرت‌ها ونیروهای

درونی خویش، به تجربه خروج روح ازتن دست می‌یابید ودراین زمینه قدرت‌ها ونیروهای خارجی نقشی ندارند. درطول تجربـه، شما همیشه بروجود خود مسلط هستید واحساس ضعف و ناتوانـی نمی کنید، مگر اینکه واقعاً به این ضعف وناتوانی ایمان واعتقاد داشته باشید. درایـن شرایط هم خود شما با قدرت تصوروتخیل‌خودتان، یك احساس ضعف وناتوانی را درو‌جود خویش ایجاد کرده‌اید.

ما به‌شما توصیه می کنیم که تمرینات بعدی را به‌این خاطرانجام دهید که حوزه‌های انرژی‌های درونی وباطنی خویش را توسعه دهید و با قدرت‌ها وبینش‌هایی که قبلاً فاقدآن بوده‌اید، به‌خـود نیرو ببخشید. اگرشما مانند اکثریت افرادی بشوید که می‌تـوانند تجربیات خارج از جسم را انجام دهند، توجه پیدا می کنید که میزان تسلط شما برحوادث وپدیده‌های سفرروحی، ازتسلط شما برحوادث روزانه بیشترمی‌شود.

اگر درجریان این تمرین‌ها شما احساس ناراحتی یا ترس کردید ومایل بودید که به شرایط عادی‌برگردید، به راحتی وبا سهولت زیادی می‌توانید این‌کاررا انجام دهید، زیـرا شما همیشه دروضعیت ریلاکس بودن هشیارانه بـروجود خویش تسلط دارید. هر چند شرکت درایـن برنامه‌ها خطری برای سلامتی ندارد وهمه افراد به راحتی‌می‌توانند این تمرینها را انجام دهند، با وجود ایـن درصورت وجود تردید یـا ترس فراوان می‌توانید با یك پزشك صاحب صلاحیتی مشورت کنید.

برای‌اینکه ازاین‌تجربه بیشترین‌لذت وبهره را ببرید، این‌تمرین‌-را درمکان‌آرام ودل‌انگیزی انجام دهید تـا هیچ کس مـزاحم خلوت و تنهایی شما نشود. ما به‌شما توصیه می کنیم که بیشتر برروی صندلی‌های

راحت و دسته‌دار، این تمرینها را انجام دهید و کمتر به‌داخل یك مبل بسیار راحت فروبروید،زیرا دراین شرایط بیشتر این احتمال وجوددارد که شما درخواب راحتی فرورُوید. درجریان تمرین‌ها لباس‌های زیرین خود را کمی شل کنید وساعت ووسایل تزئینی را ازخویش دورسازید. قبل‌ازشروع به‌کار، چند نفس عمیق و آرام بکشید تادروضعیت راحت و آرامی قراربگیرید. به‌نتیجه‌کاری که انجام می‌دهید ایمان داشته باشید و سعی کنید حتماً این کارها را درخلوت و برای خودتان انجام دهید.

هرقدر بیشتر درشرایط یك ریلاکس بودن عمیق و گسترده قرار بگیرید وهراندازه‌که زیادتر آرام وبدون اضطراب باشید، این احتمال بیشتر وجود داردکه شما به‌موفقیت برسید. برای رسیدن سریعتربه‌هدف عجله نداشته باشید. دربسیاری ازموارد، احساس خروج روح از جسم درشرایطی پدید می‌آیدکه شما چندان انتظار رسیدن به‌آنرانداشته‌باشید وبه‌چیزهای دیگری فکر می کرده‌اید. این برنامه‌ها بادقت وظرافت زیادی طراحی شده‌اند تاشمارادرشرایطی قراربدهندکه ازلحاظ روانی برای احساس این‌پدیده آمادگی‌داشته‌باشید. تصورنکنیدکه این‌برنامه‌ها به‌صورتی مکانیکی و کلیشه‌ای به‌ادراك خروج از بدن منجر می‌شوند. خودرا مجبور به‌کسب موفقیت درلحظه خاصی ندانید.

برنامه رسیدن به‌احساس خروج ازجسم به‌صورت یك جریان مستقیم نیست‌که درپایان آن فرد به‌موفقیت یاشکست برسد. این مسأله بسیارمهم است‌که بدانید درهرمرحله‌ای ازاین برنامه، شما ممکن‌است به‌این احساس دل‌انگیز دسترسی پیداکنید. درطول این برنامه،لحظات متعددی پیش‌بینی شده‌که امکان خروج روح ازجسم برای فرد فراهم

می‌شود، بنابراین درهر لحظه ودرهر گام ممکن است شما این موفقیت را کسب کنید. لذا درلحظات اولیه هم امکان رسیدن به‌هدف وجوددارد.

صرف‌نظر ازاینکه شما چه‌موقعیت اجتماعی دارید، این برنامه‌ها برای لذت ونشاط اکثریت افراد جامعه طراحی شده است. اگر شما قدرت تفکروتجسم بسیارخوبی داشته باشید، درطول زمان می‌توانید درموقعیت‌های متعددی احساس خروج روح ازبدن‌را پیداکنید. باتغییر نوع موسیقی آرامی که می‌شنوید، این‌امکان برای شما پدید می‌آید که خروج روح ازجسم را به‌صورت‌های متفاوتی احساس‌کنید ویا برای پرواز روحی خویش اهداف متفاوتی را درنظربگیرید. با گذشت زمان این امکان برای شما فراهم می‌گرددکه سکوی پرواز را درعمیق‌ترین نقاط ضمیرناخودآگاه خویش قراردهید وبه‌این ترتیب ازآرزوها و امکانات پوشیده ومخفی باطن خویش‌آگاهی پیداکنید.

پس‌ازانجام این تمرینات به‌صورتی درست وگام به‌گام، ممکن است شما به‌این تجربه برسید یا نرسید، ولی اگر باقدرت وصبوری‌این برنامه‌ها را انجام داده باشید، بیشتر این احتمال مطرح می‌گرددکه به موفقیت برسید وپروازخارج ازبدن را احساس‌کنید.

سفر بخیر!

هفته اول

آماده کارشدن

روز اول: ازمیان آئینه

روز دوم: حالات تغییریافته

روزسوم: یك دیدگاه شنیداری

روزچهارم: یك سفر سرشار ازاحساس

روزپنجم: روش لوور

روزششم: بلیط برگشت

روزهفتم: اززندگی مادی دورنشویم

هفته اول

آماده کارشدن

رسیدن به‌احساس خـروج روح ازبدن به‌این معنا نیست که شما جسم خودتان‌را رها کنیدو ازحقایق زندگی‌روزانه به‌دوربمانید. برعکس این تجربه به‌شما این امکان وقدرت را می‌دهد که خیلی بهتربتواند بین جسم وروح خویش به‌برقراری ارتباطی سازنده وآموزنده نایل آیید و حقایق محیطی را بهتربشناسید. درواقـع هرقدرکه شما ازلحاظ جسمی وروحی در وضعیت ریلاکس‌تر وآرامتری قراربگیرید، سرعت درك و عمق احساس خروج روح ازجسم برای شما بهتر وعملی‌ترمی گردد.

اولین گام را به‌صورتی انتخاب‌می کنیم که شمادرك فیزیولوژیك خیلی بهتر ودقیقتری را نسبت به‌جسمتان پیدا کنید. باگذشت روزهـای هفته، به‌تدریج شما این امکان را پیدا می کنید که توجهتان را از برون به‌درونتان معطوف ومنعکس سازید. دراین جریان، شما بیشتر ازدرون وعوامل محیطی آگاه می‌شوید.

پس از اینکه هفته تمرین را پشت سر گذاشید، شما آگاهی بسیار گسترده‌تری نسبت به کالبدتان پیدامی کنید و ادراکات عصبی و جریانات الکتریکی یاعصبی منشاء گرفته از آنها برای شما آشناتر و با معناتر می‌شوند. دراین شرایط شما بایستی این قدرت ومهارت را پیدا کنید که به‌سرعت ازخلوت درون به‌جهان برون توجه کنید ویادرمیان شلوغی وتفرقه برونی، به‌وحدت درونی توجه وتمرکز پیدا کنید.

درطول هفته اول شما این امکان را پیدا می کنید تا به‌یك شکل یا حالت تغییریافته ذهنی که «ریلاکس شدن آگاهانه» است دست یابید. دراین شرایط درحالی که جسم شما دریك‌وضعیت ریلاکس‌بودن بسیار عمیق و گسترده قرار گرفته، ولی‌ذهن‌وفکر شما بسیار هشیار و آگاه است. دراین جریان، آگاهی شما نسبت به‌جسمتان کاهش ونسبت به فکر و روحتان افزایش پیدا می کند. حتی دراین مرحله هم شما این امکان را پدید آورده‌اید که به‌صورتی سست ونسبی بین جسم وفکر شکاف و جدائی پدیدآورید.

روز اول

از میان آئینه

تمرین زیر این امکان را برای شما فراهم می‌سازد تا بتوانید آشنایی وارتباط بیشتری با بدن‌خویش پیدا کنید ودرنتیجه ارتباط‌بهتری بین آنچه که ازلحاظ فیزیولوژی وروانشناسی وجودخویش‌می‌انگارید، برقرارسازید. برای این کار، دریك اتاق کاملاً محفوظ یا درحمام خانه درمقابل یك آئینه بزرگ به‌حالت برهنه قراربگیرید، درحالی که نور نسبتاً کمی ـ ترجیحاً ازپشت سرـ می‌تابد. دراین شرایط، ازفرق سرتا نوك پا به‌کلیه قسمت‌های بدنتان به‌دقت نگاه‌کنید. اگرمنصفانه ودقیق این رؤیت وبررسی را انجام دهید، درلحظات پایانی ممکن‌است به‌این نتیجه برسید که تصویرذهنی شما ازخودتان باآنچه که عملاً وجود دارد وشما مشاهده کردید، تاحدود زیادی متفاوت است. هنگام بررسی بدنتان، به‌مشاهده وثبت ذهنی کلیه مشخصات بدنتان بپردازید، ازجمله خال‌ها، آثار بریدگی‌های وسایر ویژگی‌هایی که وجود شمارا ازدیگران

متمایز می‌سازند. شما در موقعی که در یک عکس دسته‌جمعی خودتان را در میان جمعی می‌شناسید، چه‌چیزی باعث می‌شود تا خودتان را از بقیه تشخیص دهید؟ چه اختلافاتی بین این کالبدی که در آئینه درمقابل شما قرار گرفته با آنچه که از خودتان درذهنتان می‌انگارید وجود دارد؟ درسال‌های اخیر با رشد و نمو ویا رسیدن به‌آستانه سالمندی، چه تحولاتی در وجود شما پدید آمده است؟ قضاوت وارزشیابی شما دربارهٔ کالبدتان چیست ودوست دارید چه تغییراتی دربدن شما پیدا شوند؟

درهمان دقایقی کـه ساکت و آرام دربرابر آئینه به‌کالبد خویش می‌نگرید، برای لحظاتی چشمانتان را ببندید وچند نفس عمیق بکشید. درعالم خیال، بانهایت قدرت تفکر وتجسم، آنچه راکه در آئینه دربرابر شما وجود داشته، دوباره مجسم کنید. پس ازلحظاتی، بعداز آنکه یک‌دم عمیقی کشیدید، همراه بـابازدم آرام، آهسته آهسته چشمانتان را بگشایید ودوباره به‌تصویرتان درآئینه بنگرید. پس‌ازمـدت کوتاهی باردیگر در شرایط آرامش وریلاکس بودن، دوباره یک‌دم عمیق بکشید وبه‌آرامی چشم‌هایتان را برهم بگذارید. دراین‌شرایط، دوباره بدنتان را درمقابل خودتان مجسم کنید. باردیگر درموقـع یک بـازدم آرام چشمانتان را باز کنید و آنچه راکه درپرده پندارشما نقش بسته بود، با آنچه‌که واقعاً در برابرشما وجـود دارد، بـاهم مقایسه وبه‌تصحیح وتکمیل تصویرذهنی خویش ازکالبد خودتـان بپردازید. اگـر این تمرین را به‌دقت ودریک آرامش وسکوت‌کامل انجام داده باشید، مسلماً نکات متعددی راکشف یـا رؤیت می‌کنید که درپرتو آنها شناسایی خیلی بهتر ودقیقتری را از جسمتان برای شما امکان‌پذیر می‌سازد. سعی کنید درسایه دستاوردهای

جدید عینی به‌تصحیح دیدگاههای خویش درتصویرذهنی خودتان بپردازید. این تمرین درحدود بیست دقیقه تا نیم ساعت وقت شما را می گیرد.

هدایت پرواز ــ قبل ازآنکه به‌انجام تمرین بعدی بپردازید، درحدود نیم ساعت استراحت کنید. لباسهایتان را بپوشید و کمی دراطراف خانه خودتان قدم‌بزنید. احیاناً کمی بادیگران صحبت کنید تا حضورمادی شما دراین جهان خاکی بیشتر محسوس وملموس باشد. درشرایطی که راه می‌روید، به حرکات ظریف ومتعادل اندامها ومفاصل‌خویش دقیق شوید. باقدرت وتفکر وتجسم سعی کنید به‌صورتی ناخودآگاهانه برخی ازنقاط بدن خویش را حرکت دهید. اگردقت کنید، درزندگی روزمره بسیاری ازحرکات وفعالیت‌هاکه‌آنها را ارادی ومولود تصمیم‌وخواست‌خویش‌می‌پندارید، به‌صورتی ناخودآگاهانه وخارج از ارادهٔ شما صورت می‌گیرند. تمام حرکات هماهنگ وسریعی راکه درحین رانندگی انجام می‌دهید ــ همین‌طورحرکت‌های دقیق و ظریف صدها عضله و مفصل شما درموقع دویدن وراه رفتن ــ به‌شکلی ناخودآگاه کنترل می‌شوند. درشرایط عادی، شماکمتر به‌این جریان فکری عظیم وقدرتمند می‌اندیشید.

پس‌ازآنکه این استراحت یازنگ تفریح نیم ساعته را به پایان رسانیدید، برروی یك صندلی بسیارراحت قراربگیریدوتمام قسمت‌های بدن خود را دریك حالت ریلاکس بودن قراردهید. دراین لحظات

چشمان شما باید باز باشند. به آرامی چند نفس عمیق و آرام بکشید و در همین لحظات به وضعیت و حالت قسمت‌های مختلف بدن خویش بیندیشید که در یک آرامش گسترده و عمیق قرار گرفته است. زمان مناسبی است که مقایسه‌ای بین وضع عضلات و مفاصل خویش به وجود بیاورید. یعنی در زمانی که تن در حال حرکت و فعالیت بودند و هم در این زمان که در حال آرامش و سکون قرار دارند. سعی کنید با قدرت تجسم و خلاقیت ذهنی خویش وضع حرکت قلب خود را که مشغول زدن است، در میان قفسه سینه‌تان احساس کنید. متوجه خواهید شد هر قدر ریلاکس‌تر و آرامتر شوید، تعداد ضربانات قلب شما هم کندتر و آهسته‌تر می‌گردند. به آرامی انگشتان دست‌ها و پاهایتان را حرکت دهید. به اختلافی که در زمینه احساس و ادراک اعضای درونی و اندامهای سطحی وجود دارند توجه و تعمق کنید.

همان‌طوری که با چشمان باز در حدود ده یا پانزده دقیقه آرام و بی‌حرکت قرار گرفته‌اید، توجه کنید بجای آنچه که قبلاً به ادراک حقایق و پدیده‌های محیطی از طریق حواس پنجگانه می‌پرداختید، دنیایی شگفت، باتحرک و اسرارآمیز هم در درون وجود شما قرار دارد. برای مثال، فکر کنید که سوراخ‌های چشمان شما دو دریچه بسیار عجیب هستند که تابش‌های نوری از آنها به ته چشم می‌تابد و پس از یک سلسله تبادلات و تغییرات بسیار پیچیده (شیمیایی ـ الکتریکی ـ عصبی ـ ادراکی)، شما به رؤیت آنچه که در اطراف شما متفرق می‌باشند، نایل می‌گردید. اگر قدرت تجسم و تخیل بسیار خوبی داشته باشید، در حالی که چشمانتان را بسته و عمیقاً ریلاکس شده‌اید، می‌توانید احساس یا تجسم کنید که لحظه به لحظه بدن شما کوچک و کوچکتر می‌شود ولی همان‌طور آگاه و هوشیار باقی می‌مانید. آهسته آهسته قالب خودتان را ضعیف‌تر و کوچک‌تر احساس

می‌کنید، درحینی که آگاهی و هشیاری شما بیشتر و گسترده‌تر می‌شود. درموقعی که به‌آهستگی و آرامی نفس می‌کشید، تمام توجه خودتان را به‌داخل بدنتان معطوف کنید: پس‌ازمدتی‌دوباره درعالم خیال بزرگ و بزرگترشوید تااینکه به‌اندازه معمولی و کنونی خودتان برگردید.

دستورپرواز ــ دراین لحظه شما اشتیاق دارید تا به‌مطالعه بخش دیگر وانجام تمرینهای بیشتری بپردازید. ولی اکیداً به‌شما توصیه می‌کنم که لااقل یك شب استراحت کنید و بعد به‌درس بعدی بپردازید. اینکار ازاین جهت لازم است که به‌ضمیر ناخودآگاه شمااین‌فرصت را می‌دهد که‌کاملاً به‌جذب تصویر ذهنی جدید وتصحیح تصورقبلی شما از خودتان بپردازد. بجای آنکه عجله داشته باشید، اگر درفرصت‌های موجود به‌تکرار این تمرین وتمرین‌های دیگر بپردازید، دراین شرایط امکان واحتمال موفقیت شما بیشتر می‌شود.

برای مثال، درشبی که در پیش است بهتراست که بارها تصویر ذهنی جدیدی را که از بدنتان کسب کرده‌اید درفکر تان مجسم وتکرار کنید. بعدها درشرایط متعددی می‌توانید درهر فرصتی این تمرین را تکرار کنید. مثلا موقعی که درفرودگاه یا یك اتاق انتظاری بیکارهستید ویا دراتوبوس یا قطار قرار گرفته‌اید. هرقدر بیشتر این‌تمرین‌ها را تکراروتکرار کنید، آثار ونتایج آنها بیشتروزیادترمی‌شوند. هرقدر درزندگی روزمره مشغول وفعال باشید، بازهم لحظاتی را برای تمرین پیدا می‌کنید.

روز دوم

حالات تغییر یافته‌ای از آگاهی

حالا شما باید آماده شوید که یك تکنیك و یا مهارت بسیار جالب ومفید به‌نـام «ریـلاکس شدن گسترده ولی آگاهانــه» را یــاد بگیرید. دانشمندان وپژوهشگران که درارتباط با آرامش دادن به تنش روانی و یا روانشناسی ورزشی تحقیقات وتجربیات زیادی راکسب کرده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که این تکنیك در ایجادآرامش وافـزایش تمرکز بسیارمفید ومؤثراست. این روش همچنین در برنامه پـروازآزاد نقشی بسیارمهم وسرنوشت‌ساز به‌عهده دارد. به‌طوری که‌قبلاً هم اشاره کردیم، دراین شرایط ودرحالی که جسم شما دریك وضعیت وشرایط ریلاکس بودن‌عمیق و گسترده قرار گرفته، باوجود این‌فکرشما بسیارفعال وهشیار باقی می‌ماند. مـوقعی که شما دریك آرامش زیاد قـرار بگیرید، به‌نظر می‌آیدکه بدن شما به‌تدریج دریك وضعیت غبارآلوده یا نسبتاً محوی عقب‌نشینی می‌کند، درحالی که پدیده‌های محیطی بیشترفکر و آگاهـی

شما را به سوی خود جذب می‌کند. اگر شما بتوانید جسم خود را آرام و ریلاکس کرده و در عین حال آگاهی شما بسط و گسترش پیدا کند، در این شرایط این امکان را پیدا می‌کنید تا آگاهی خویش را بر روی وضعیت‌های دوردست متمرکز سازید، بدون آنکه از محدودیت‌ها و تنگناهای جسمی که روح را از بلندپروازی و طیران باز می‌دارد، رنج ببرید و بدن و نیروی جسمی در آرامش و استقرار روحانی شما مانعی ایجاد کند.

برای شروع این کار، بر روی صندلی راحتی قرار بگیرید و تمام عضلات بدن خویش را شل و رها کنید. تصور کنید که جریانی از یک انرژی گرم به آرامی از نوک پا به قسمت‌های مختلف بدن شما نفوذ می‌کند. با حرکت کند و آرام این جریان به تدریج عضلات بدن شما آرام، شل و کاملا ریلاکس می‌شوند. از نوک انگشتان و کف پاها شروع کنید و پس از آنکه یک گروه از عضلات کاملا شل و ریلاکس شدند، به عضلات قسمت بعدی بپردازید. با کمک قدرت تخیل و تجسم، این جریان آرامش بخش را به ساق پاها، زانوها و بعد رانها روانه سازید. در نهایت، این جریان بسیار کند به عضلات باسن و کمر شما رسوخ پیدا می‌کند و بالاخره به داخل حفره شکم رسوخ می‌نماید.

در همان حالی که پاهایتان را کاملاً رها کرده‌اید، احساس می‌کنید که پاها سنگین، کرخت و عمیقاً ریلاکس می‌شوند. پس از سنگین و آرام شدن پاها، تجسم کنید که انرژی در جهت حرکت عقربه ساعت در اطراف شکم شما به حرکت درمی‌آید. این جریان پرقدرت و کند حرکت انرژی پس از مدتی ستون فقرات شما را در بر می‌گیرد و از این راه به قفسه سینه می‌رسد. تحت تاثیر این جریان انرژی، تمام عضلات موجود در شکم و

اطراف صورت تقریباً شما کاملاً آرام و ریلاکس می‌شوند.

پس از آنکه ناحیه تحتانی بدن شما کاملاً ریلاکس و آرام گردید، جریان انرژی به آهستگی از طرف شکم شما به قسمت‌های مختلف جدار قفسه سینه و شانه‌ها می‌رسد و این قسمتها را آرام، کرخت و سنگین می‌کند. با آرام شدن قسمتهای پشتی و جلویی قفسه سینه، تمام اضطراب‌ها واسترس‌ها از بدن شما خارج می‌شوند و بجای آن آرامش و احساس آسایش عمیق و گسترده جایگزین می‌گردد. تجسم کنید که جریانهای انرژی از قفسه سینه به آرامی به شانه‌ها و بازوها گسترش پیدا می‌کند و در مسیر تدریجی و کند خویش، تمام قسمت‌های دو دست را آرام و کرخت می‌کند. این جریان به آرامی در اطراف دست‌ها می‌چرخد تا اینکه به نوک انگشتان دودست برسند. جریان دیگری از این انرژی به گردن شما رسیده و به آرامی به‌طرف بالا می‌رود و پس از آرام، شل و کرخت کردن آن، به‌چانه می‌رسد. دراین شرایط، چانه آنچنان شل وسنگین می‌شود که معمولاً درحالت خواب این وضعیت را بخود می‌گیرد. به‌تدریج عضلات گونه‌ها وپیشانی هم شل و کرخت می‌شود و بالاخره آرامش عضلات اطراف کره چشم‌ها را می‌گیرد. پس از این که هرگونه فشار و انقباضی ازعضلات اطراف کره چشم دورشد، تمام بدن در یک آرامش و آسایش بسیارعمیقی قرارمی‌گیرد.

حالا احساس می‌کنید که تمام جریانانرژی که دربدن شما تولید آرامش و آسایش کرده بود، از گردن شما عبور کرده و عضلات آنرا گرمتر وشل‌تر می‌سازد. این جریان انرژی پس از آنکه عضلات صورت پیشانی وسرشما راکاملاً گرم، شل وکرخت ساخت ـ بعد ازایجاد یک

آرامش عمیق ـ به‌آرامی‌ازرأس سرشما به‌خارج راه پیداکرده وخارج می‌شود.

تمام بدن خودتـان را درصندلی آزاد ورهاکنید وبگذاریدکاملاً درصندلی رهـا شود. بـه‌تدریج بدن شما سنگین وسنگین‌تر، کرخت و کرخت‌تر وریلاکس‌تر می‌گردد، احساس می‌کنیدکه برخی ازقسمت‌های درونی شما سبك‌تر وفعالتر می‌شود. حتی این‌امکان وجود داردکه شما این احساس را پیداکنیدکه آگاهی شما یك حالت شناورپیداکرده وگویی دربالای کالبد یاجسم شما قرارگرفته‌است. اگرشمابه‌این‌احساس وادراك رسیدید، درصدد تجزیه وتحلیل آن برنیایید وکوشش نکنیدکه درآن تاثیری کرده ویا آنرا تغییردهید. بگذارید این حالت خود به‌خود به‌بسط وشکوفایی خویش اقدام‌کند.

به‌یاد داشته باشیدکه کلید موفقیت درآموزش بـرای قرارگرفتن دراین حـالت، این است کـه جسم شما درنهایت ریلاکس بودن قرار بگیرد، درحالی‌که ذهن وفکرشماکاملاً هشیار باشد. اگردرجریان انجام این تمرین‌ها ناگهان به‌خواب فـرورفتید، نگران نباشید. هرلحظه‌ای‌که بیدارشدید وتوجه پیداکردیدکه به‌حالت‌خواب فرورفته بودید، به‌آرامی به‌انجام بقیه تمرین بپردازید، بدون آنکه حـرکتی بکنید ویاازجا بلند شوید. دراین شرایط پس‌ازیك خواب، شما خیلی ریلاکس‌تر شده‌اید ودراین شرایط باادامه‌کار می‌توانید به‌یك‌آرامش عمیق‌تری برسید.

بـرای آنکه آگاهی وهشیاری خـویش را حفظ‌کنید، می‌توانید مجسم‌کنیدکه این جریان‌گـرم بارنگ‌هـای متفاوت ازبدن شما عبور می‌کند. این تمرین‌ها را درشرایطی انجام دهیدکـه ازلحاظ جسمی و

روانی کاملاً آرام وسرحال هستید ومی‌توانید درتمام طول تمرین بیدار بمانید. اگر خسته وخواب آلوده باشید، به‌محض اینکه بـدن خـود را ریلاکس کنید، فوراً به‌خواب می‌روید.

پس ازاینکه این‌مهارت‌وقابلیت‌را پیدا کردید که‌جسمتان‌ریلاکس وفکرتان آگاه شود، هرقدرمی‌توانید بیشتروبیشتر دراین شرایط بـاقی بمانید. این می‌تواند پانزده تاسی دقیقه باشد. برای اکثریت افرادجامعه دراین وضعیت، خارج شدن ازاین‌وضعیت به‌صورتی خودبه‌خود دراین محدوده زمانی تحقق پیدا می‌کند. اگردرروز دوم تمرین شما توانستید بیشتر ازاین مدت درشرایط‌آرامش جسمی همراه بـاهشیاری وآگاهی باقی بمانید، باقصد واراده ازاین وضعیت خارج شوید. (اگردرجریان این ریلاکس شدن به‌صورت ناگهانی بـااحساس خروج ازبدن مواجه شدید. اصلاً نگران وناراحت نشوید،بلکه با آرامش کامل‌ازاین‌وضعیت لذت ببرید).

دوراه برای خارج شدن ازاین وضعیت وجود دارد، یکی اینکه ریلاکس‌بودن‌خودتانرا کمتر کنید ودیگر آنکه‌میزان‌آگاه‌بودن‌خودتانرا کاهش دهید.

اگر آگاهی خودتـانرا تقلیل دهید، بیشتر این امکان وجود دارد که به‌یك خواب آرامی فرورويد. درطـول نوزده سالی کـه ما به‌انجام تحقیقاتی دراین زمینه پرداخته‌ایم، به‌این نکته ونتیجه جـالب دسترسی پیدا کرده‌ایم که افراد زیادی درجریان خوابی که پس ازریلاکس شدن جسمی به‌آن دست یافته‌اند، به‌تجربه‌خروج ازجسم دست یافته‌اند.

برای آنکه ازحالت ریلاکس بودن جسمی شدید خـارج شوید

ـ بدون آنکه از خواب بیدار شوید ـ به‌شما پیشنهاد می کنیم که انگشتان دست‌ها و پاهایتان را منقبض کنید و سپس عضلات بدن خویش را کشش دهید. آنگاه از جا بلند شوید و به‌اطراف خانه نگاه کنید. قبل از آنکه از جا بلند شوید و راه بروید، با دست خود دسته صندلی را فشار دهید تا به‌صورتی تدریجی به‌دنیای واقعیات وارد شوید. پس از آن می‌توانید کمی دستها و پاهایتان را حرکت دهید و سنگینی اندامهایتان را بهتر احساس کنید. آنچه که بیان گردید، روشی ماهرانه ودقیق برای از خواب بیدارشدن است. اگر پس از ریلاکس شدن بر روی یك صندلی راحت، به‌این‌صورت به‌آگاهی یا بیداری معمولی برگردید، برای شما تجربه خوبی فراهم می‌شود تا بعدها پس ازتجربه خروج ازجسم، به‌این‌صورت به شرایط عادی برگردیده به‌شما توصیه می کنیم که در روزهای بعدی که برای برنامه پرواز باقی‌مانده، حداقل هرروزیك‌بار این تمرین راانجام دهید. بااین تکرار وتمرین، شما به‌تدریج درتکنیك رسیدن به‌آرامش جسمی همراه باآگاهی وهشیاری کسب تجربه ومهارت می کنید و در روزهای بعد خیلی زودتر به‌یك آرامش عمیقتر فرومی‌روید. ما به‌شما توصیه می کنیم که حداقل یك بار باکمك یکی ازدوستانتان این تمرین را انجام دهید، به‌این‌معنی که او به‌آرامی‌متن قرار گرفتن دریك‌وضعیت ریلاکس شدن را برای شما بخواند وشما با نهایت توجه وتمرکز و همگام بااوتمرین را انجام دهید.

پس‌ازآنکه به‌اندازه کافی کسب تجربه‌کردید، شما می‌توانید به‌تدریج سریع وسریعتر و بدون کمك فرد دیگری به‌این‌حالت برسید. پس ازاینکه تدریجاً دراین زمینه مهارت کسب کردید، متوجه این نکته

ظریف وجالب می‌شوید که اگر کالبدشما دریك آرامش وریلاکس بودن عمیق وبسیط جسمی قراربگیرد، فکر یا آگاهی شما این احساس وادراك را پیدا می‌کندکه‌گویی تـاحدودی ازبدن شما جدایی پیدا کرده است. این‌احساس شکلی ساده ومقدماتی ازتجربه خروج‌ازبدن بشمارمی‌آید.

دستورپرواز– درظرف چند روز آینده، شما برروی تکنیك جدید وجالبی کارمی‌کنیدکـه تمرکز برحس نام دارد. این روش در دهه ۱۹۶۰ توسط دانشمندانی کشف گردیدکه‌دربارهٔ قابلیت‌های بالقوه بشری‌فعالیت می‌کردند.باکمك این‌روش، شما می‌توانید ازهمه حواس خـودآگاهی عمیق‌تر ودقیق‌تری را پیداکنید. پس‌ازمدتی شما ایـن امکان را پیدا می‌کنیدکه بتوانید برروی هریك ازحواس یا مجموعه‌ای ازآنها تمرکز پیداکنید و این‌کار را هرموقعی که خواستید انجام دهید. بـا پیشرفت بیشتر، این‌مهارت برای شمافراهم می‌شود تابرروی هرزمینه خاصی ازمحیط خویش تمرکز پیداکنید. اگـر این تکنیك را باروش ریلاکس کردن هشیارانه به‌صورت همگام بکار ببرید، این امکان برای شما فراهم می‌شود تابتوانید در حالت بیداری هم تجربه خـارج ازبدن را ایجادکنید. ضمناً باداشتن این مهارت، این امکان برای شما فراهم می‌شودکه پس ازرسیدن به‌تجربهٔ پرواز روحی، بتوانید برحسن جریان آن کنترل کنید.

روز سوم

یك دیدگاه شنیداری

درروزسوم بیشترین تأکید و توجه برروی حس شنوایی است. ما به‌شکلی ارادی قصد داریم که‌کاررا بـایك احساس غیربینایی شروع کنیم، زیرا دربیشتر ما، توجه به‌حس بینایی آنقدر شدید وقوی است که سایرحواس دراین میان نادیده‌گرفته شده ویا به‌اندازه‌کافی به‌آنها توجه نمی‌شود. اگرتجربه را باحس شنوایی آغـازکنید، دراین شرایط دیگر سلطه حس بینایی نمی‌تواند سایرجریانات عصبی راکه ازحواس دیگر به‌مغز می‌رسد مهار یـا تضعیف کند. در این شرایط، درلحظات تجربه خروج ازبدن می‌توانید به‌سایر حواس خودتان هم توجه داشته باشید.

تمرین را باقرارگرفتن یانشستن دریك محل فعال وپرتحرك آغاز کنید. این محل می‌تواند صندلی‌هـای ایستگاه اتوبوس دریك خیابان، سالن یك موزه ویاایستگاه قطار یا مترو بوده باشد.

یك‌نفس عمیق بکشید وپس‌از آن کوشش کنید تابرروی‌صداهای

قلب خود تمرکز نمایید. پس از مدتی می‌توانید این تمرکز را برروی صداهای تنفسی خود اعمال کنید. درمراحل پیشرفته‌تر کوشش کنید تا بصورتی همگام برروی صداهای قلبی و تنفسی خود ــ هر دو ــ تمرکز کنید. پس از مدتی برروی سایر صداهایی که از قسمتهای اطراف می‌آیند، متمرکز باشید. درطول این تمرینها، چشمان خودتان را باز نگهدارید. سعی کنید درحالی که چشمان شما بازهستند، به‌منبع صدا توجهی نکنید مگر اینکه این کار مطلقاً غیرقابل اجتناب باشد.

پس از مدتی بلند شوید و به‌آرامی شروع به‌حرکت کنید. در جریان حرکت هم کوشش کنید ضمن توجه به‌صداهای تنفسی وقلبی خویش، به‌سایر صداهایی هم که دراطراف شما ایجاد می‌شوند توجه کنید. سعی کنید تنها به‌صداها توجه داشته باشید و به‌سایرحواس‌خویش اصلا توجهی نکنید، مگر آنهایی که برای امنیت‌وسلامت شمادرجریان حرکت لازم باشند. دراینجاهم دقت کنید تابه‌سمت مبداء صداهاحرکت نکنید، مگر آنکه این کار برای شما غیرارادی واجباری بوده باشد.

به لایه‌های متعددی ازصداکه دراطراف شما قرارگرفته‌اند توجه کنید. همانطوری که تمرکزمی‌کنید، برخی ازصداها توجه شما را به خود جلب می‌کنند، درحالی که بقیه دریك همهمه مبهم درزمینه سایر صداها جلوه نمی‌کنند. ابتدا به‌صداهایی دقت کنید که درکنارشماایجاد می‌شوند. پس از آن به‌قسمت‌های دورتر برای شنیدن صداها تعمق کنید. به‌صورتی انتخابی ابتدا برروی بلندترین صداها وسپس برروی آهسته‌ترین صداها توجه پیداکنید. پس از آن برروی صداهایی تمرکز کنیدکه معمولاً آنهارا نمی‌شنوید ویا بهتربگوییم به‌آنهاگوش نمی‌

دهید. این تمرین‌ها را آنقدر ادامه دهید تا بتوانید به‌صورتی ارادی بر روی برخی از صداها تمرکز پیدا کنید، در حالی که به‌سایر صداها توجهی پیدا نمی‌کنید. پس از مدتی کوشش کنید تا به‌مجموعه صداها توجه کنید بدون آنکه یکی از آنها بیشتر توجه و دقت شما را بخود جلب کند.

دستور پرواز– حداقل یك یا دو ساعت این تمرین تمرکز بر روی صداها را انجام دهید. پس از آن کمی استراحت کرده و بعد از آن به‌تمرین ریلاکس شدن آگاهانه بپردازید که در برنامه روز دوم باتفصیل دربارهٔ آن بحث کردیم.

روز چهارم

یك سفر سرشار از احساس

درروزچهارم این امکان بـرای شما به‌وجود می‌آید تـا حواس بویایی وچشایی خود را دقیق‌تر وحساس‌تر کنید. کاررا باتمرکز برروی حس بویایی شروع می‌کنیم. برای اجرای بهتراین تمرین، لازمست که چند ساعت قبل ازآن هیچ غـذایی را نخورده باشید. (خوردن غذا در برخی ازموارد برروی قدرت وچگونگی حس بویایی نسبت به‌محیط تأثیرمی‌گذارد). ازسوی دیگرحس بویایی درمجـاورت اماکن تهیه و توزیع‌موادغذایی ـ همچنین درموقع صرف غذا ـ هنگامی بیشترموثر واقع می‌شود که شما چند سا ، ازصرف غذا خودداری کرده باشید.

همان‌طوری که‌برای تمرین شنیداری‌درروزسوم مشاهده کردید، دریك‌محل فعال وجالب، یك گوشه آرام‌ودنجی را برای نشستن انتخاب کنید محلی راکه شما برای تمرین وتقویت حس بویایی خود انتخاب می‌کنید، نباید همان محلی باشدکـه برای حس شنوایی انتخاب کرده

بودید. این مکان بایستی مکانی نو و بوده باشد و لزوماً اشباع آن از بوهای خوش ضروری است. برای مثال، یک بازار روباز، یک فروشگاه بزرگ ویا یک باغ وحش مکان‌های مناسبی هستند. یک محل راحت و آرامی را برای نشستن انتخاب کنید و برای آماده شدن چند نفس عمیق بکشید و ریلاکس شوید. در این شرایط به اطلاعاتی توجه و تمرکز کنید که تنها از طریق حس بویایی به شما می‌رسند.

کار را با تمرکز بر روی بوهای آشنایی شروع کنید که مربوط به بدن خودتان است. آیا شما یک ادوکلن یا عطر خاصی را به‌کار می‌برید؟ اگر این‌طور باشد، حس بویایی شما نسبت به این بو به‌تدریج ضعیف و محو می‌شود. برای مثال، دقایقی پس از آنکه شما مقدار زیادی عطر یا ادوکلن به‌بدنتان زدید، دیگر احساس این بو برای شما غیرمقدور می‌شود، درحالی که افراد دیگری که در کنار شما هستند، به‌راحتی این رایحه‌را استشمام می‌کنند. حالا کف دستتان را به‌جایی بمالید که معمولا بیشترین میزان ادوکلن یا عطر را به‌آن نقطه می‌مالید. بعد کف دستتان را درجلو بینی‌خودتان قراردهید و با نفس‌های عمیقی آن را بو کنید. برای لحظاتی، دوباره این بو را احساس می‌کنید ودوباره اثر آن از بین می‌رود.

آیا بوهای دیگری‌هم درلباس‌های شما وجود دارد که به‌آنها توجه نکرده‌اید؟ برای مثال بوی پودر لباس‌شوئی خاصی را که با آن لباس‌هایتان را می‌شوییدویا دئودورانتی[1] راکه برای برطرف کردن بوی زیربغل‌ها بکارمی‌برید. اگرشما لباس‌های ضخیمی در رو ولباس‌های نازکتری‌را درزیر آن می‌پوشید،دراین‌شرایط آیا به‌اختلافی که در بوهای

۱ــ نوعی‌اسپری که معمولاً توسط خانم‌ها استفاده می‌شود.

آنها وجود دارد توجه کـرده‌اید؟ برای لحظاتی صورت خودتان را به‌داخل پیراهنتان وارد کنید. در این شرایط به بوییدن پوست تنتان بپردازید. آیا بوی داخل وخارج پیراهن شما باهم یکی هستند؟

حالا به محیط اطراف خود که در نزدیکی شماست توجه کنید همان طوری که شما برروی بوهایی کـه در نزدیکی شما وجود دارند توجه و تمرکز می‌کنید، به‌تدریج بوهـای مربوط به‌تن ولباس‌هایتان برای شما محو ونامحسوس می‌شوند. بدون آنکه چشمانتان را ببندید ویا سرتان راحرکت دهید ویا ازجایی که نشسته‌بودید حرکت کنید، دقت کنید چه بویی درمحیط اطراف شما ازبقیه قویتراست؟

پس از اینکه دریك نقطه تمرین کردید، برای ادامه آن به‌نقاط مجاور هم حرکت کنید. سعی کنید به کمك سایرحواستان به‌سایر بوهایی که در اطراف شما قرارگرفته‌اند دقیق شوید. تنها برروی آنچه کـه در کنار یا مجاورشماست دقیق نشوید. به‌یك منبع بویایی که درکنارشماست تمرکز پیدا کنید و پس از مدتی به‌یك بویی که‌ازنقطه دورتری می‌آیددقیق‌شوید. دقـ بفرمایید چطور برخی‌ازبوهابیشترتوجه شما بخود جلب می‌کنند، در لی که‌بقیه بوها ضعیف‌تر بوده ویا مانند زمینه‌ای برای رایحه‌های اد به‌کارگرفته می‌شوند.

دستور پرواز ـ درحدود نیم ساعت تایك‌ساعت به‌این ترتیب برروی حس بویایی خودتان تمرکـز کنید. سپس درحـدود پـانزده تابیست دقیقه استراحت‌کنید و آنگاه بـه‌ادامه تمرین بپردازید. برای اینکه بیشتراز بیست دقیقه بین دوقسمت‌فاصله نباشد، بنابراین بـایستی تمام این برنـامه درمنطقه محدودی

صورت بگیرد.

حالا موقعی است که تمرکز برروی حس چشایی راتمرین کنیم. برای اینکه شما کسب لذت بیشتری کنید، پیشنهادمی کنیم که این برنامه در موقـع صرف نهار شما اجـرا شود. بهتراست کـه این برنـامه در رستوران صورت بگیرد وانجام آن درخانه مناسب نیست، زیرا مقدار زیادی ازاوقات‌شما برای پختن‌غذا و آماده کردن ظروف ولوازم ازبین می‌رود. ازسوی دیگرما نمی‌خواهیم قبل ازآنکه شما تجربه را شروع کنید، مدت زیادی باغذا سروکارداشته باشید. (اگرشما اصرارداریدکه این آزمایش حتماًدرخانه شما برگزارشود،ازیکی ازافراد دیگرخانواده درخواست کنیدکه کارتهیه مواد غذایی را انجام دهد.)

اگرتصمیم گرفتیدکه این تجربه را درخارج ازخانه انجام دهید، برای این کاررستورانی را انتخاب کنیدکه انواع متعددی‌ازغذاهای ملل مختلف‌داشته باشد. رستوران زیادی وجود دارندکه غذاهای متنوعی‌را راعرضه‌می کنند. رستوران‌های‌چینی‌وهندی غذاهای‌متعددی را می‌پزند که‌عطر وطعم آنها فرق وگوناگون است. اگر به رستورانی می‌روید، یك سینی یامیزی را انتخاب کنیدکه غذاهای متعددی را داشته باشد. لزومی نداردکه همه غذاها راکاملاً تاآخربخورید، می‌توانید برخی از آنها فقط بچشید.

بهتراست برخی ازغذاهای انتخابی شما ازانواعی باشندکه قبلاً آنها راآزمایش نکرده‌اید. ممکن است ترکیب غذاها طوری باشدکـه معمولاً بایکدیگرخورده نمی‌شوند. برای‌مثال‌انواعی‌ازسالادها، دسرها، ترشی، سس وچند غـذای‌گوناگون را انتخـاب‌کنید. حتی اگـررژیم

غذایی داشته و یا انواعی از خوراکی‌ها برای شما ممنوع باشد، هنوز می‌توانید انتخاب زیادی داشته باشید.

پس از آنکه غذاها درجلوی شما چیده شدند، کمی ریلاکس شوید و با نگاه کردن بر روی غذاها فکر کنید که هر غذایی چه طعمی می‌تواند داشته باشد. ابتدا نفس عمیقی بکشید و طعم دهان خودتان را بچشید. سپس یک خوردنی شیرین را بچشید و پس از آن با کمی آب کاملاً دهانتان را بشویید و بعد غذای دیگری را آزمایش کنید. این غذا می‌تواند ترش، شور یا تند باشد. به این ترتیب چند غذا را آزمایش کنید. برای آن که از خوردن مجموعه‌ای از غذاهای مختلف دچار اختلال گوارشی نشوید، به شما پیشنهاد می کنیم که از هر غذا تنها مقدار کمی بچشید و حتی غذاهایی را که می‌جوید، می‌توانید نخورید. کاملاً دقت کنید که دهان شما در مراحل مختلف چه طعم و کیفیتی دارد. بین خوردن غذاها فاصله‌ای قائل شوید تا پرزهای چشایی شما با شرایط جدید کاملاً عادت کنند. دقت کنید که چطور برخی از غذاها طعم خوردنی‌های دیگر را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. غذاهایی که کاملاً از ادویه غنی هستند، حتی بدون چشیدن می‌توانید تا حدودی طعم آنها را تشخیص دهید.

سعی کنید ترکیبی از غذاهای گوناگون را باهم بچشید. این تمرین به شما کمک می کند که یکی از حواس اصلی خودتان را تقویت کنید و در رسیدن به تجربه خروج از بدن به شما کمک می کند. حس چشایی به اندازه بینایی یا شنوایی مورد استفاده روزمره شما قرار نمی‌گیرد ولی با این وجود، در حفظ سلامتی و تندرستی شما کاملاً مؤثر است. با این وصف، در ساعات متعددی از شبانه‌روز ما عادت داریم که دربارهٔ غذاها فکر کنیم

و یا در روی میز غذا قبل از خوردن و بعداز آن به‌بررسی آنها بپردازیم. در لحظاتی که شما شدیداً گرسنه هستید، همچنین پشت میزغذا، بقیه حواس شما تحت تأثیر حس چشایی شما قرارمی‌گیرند.

دستور پرواز ـ حداقل یك‌ساعت برروی طعم انواع غذاها تمرکز کنید. پس‌از آن‌مدتی استراحت کنید وسپس برای مدت سی‌دقیقه به‌تمرین ریلاکس شده پیشرونده بپردازید.

روش لوور[1]

روش لوور به‌یادگار خاطره رویدادی نام‌گذاری شده است که نویسنده‌ای به‌نام دارلن مور[2] برای اولین بار درمحوطه اطراف موزه لوور درپاریس باآن برخورد پیدا کرد. درشب واقعه پس‌ازآنکه این خانم نویسنده‌درهتل محل‌اقامت خویش به‌رختخواب‌رفت، این‌احساس به‌او دست دادکه‌گویی روح اوازبدنش جداشده وازبالا به‌جسمش که در رختخواب درازکشیده نگاه می‌کند. این نخستین باری بودکه او بدون مقدمه وبرنامه‌ای به‌این احساس دل‌انگیز ومرموز دست می‌یافت.

این تجربه بسیارکامل وجامع بود. پس‌ازآنکه روح ازجسمش جدا شد، این امکان برای او فراهم شده بودکه بتواند بشنود، بوها را احساس‌کند، ببیند وحتی نقاطی را لمس‌کند.

برای انجام تجربه لوور، شما نیازبه‌دوست و همراهی دارید تابه

1_ The louvre method 2_ Darlene moore

شما کمك کند. برای اینکاریك محل‌شلوغی را کــه ازافراد، ساختمان و صدا پرباشدانتخاب کنید. این محل نبایدجزء اماکنی باشدکه شما قبلاً برای تمرینات مربوط به‌پرواز آزادآن‌را انتخاب کرده‌اید ویــامدتی را درآن گذرانیده‌باشید. یك میدان، پارك ویاکنار دریا نقاط مناسبی برای این تمرین به‌حساب می‌آیند.

درتمام طول تمرین بایستی چشمان شما بسته باشند این مدت به طور متوسط دوساعت طول می‌کشد. (به‌شما توصیه می‌کنیم یك عینك آفتابی بــرروی چشمانتان بگذارید تــاکمتر وضعیت غیر متعارف شما جلب نظراطرافیان را بکند.) در تمام ایــن مدت شما بــا دوستتان نباید صحبت کنید ونبایدبادیگران هم وارد گفتگو شوید. دراین مدت تنها از طریق تماس بدنی،اوباید شمارا درگردش‌درمنطقه راهنمایی کند وبدون استفاده از کلام، شمارا بابرخی ازنکات جالب محیط آشنا سازد.

بــرای شروع تمرین، بادوستتان دریك‌گوشه قراربگیریــد. یك نفس عمیق بکشید وپس‌از آن بــادقت بــه‌صدای تنفس خودتــان دقیق شوید وبــه‌صداهــای محیط اطــراف هم توجه داشته بــاشید. در این شرایط به ترکیب صداها توجه‌کنیدکه‌گویی مانند دوایر متحدالمرکز یکدیگررا احــاطه‌کــرده‌انـد. (موقعی‌کــه چشمان شما بــاز یــا بسته هستند، به‌اختلافی توجه‌کنیدکه در درك صداهــا وجــود دارد.) برای چندلحظه درنقطه‌ای توقف‌کنید وبه این لایه‌های صوتی توجه نمایید سپس بدون صحبت‌کردن ــ فقط با زدن دست به‌شانه دوستتان ــ به‌راه ادامه بدهید.

دوست شما باید یك سلسله تجربیات متفاوت ازیکدیگر را برای

شمافراهم سازد، ودرضمن بدون آنکه خطری متوجه‌شما شود، به‌آرامی شمارا درمحوطه بچرخاند. برای‌مثال، اومی‌تواند شمارا به‌نزدیك‌چشمه آبی ببرد ودست شما را در داخل‌آب قرار دهد وشما باید به‌آرامی دستتان را درسطح‌آب حرکت دهید واطراف آنرا به‌دقت لمس‌کنید. او می‌تواند مقداری برگ خشك ولی خوشبو را در دست شما قرار بدهد وشما پس ازلمس وخردکردن‌آن، ازحواس پساوایی وبویایی خویش برای درك وشناسایی آن‌استفاده‌کنید. آنقدر دقت‌کنید تا مویرگ‌ها یا رگبرگ‌های‌گیاه رااحساس‌کنید وپس‌ازآن باردیگر به صدای تنفس خویش توجه‌کنید. به‌این نکته ظریف توجه داشته باشید که احساس لامسه وبویایی شما قبل و بعداز خردکردن برگها چقدر متفاوت است.

درتمام طول تمرین، دوست شما باید درتحریك حواس شما به جزحس بینایی به‌شما کمك‌کند ومخصوصاً از طریق انتقال پیام ازراه تماس پوستی‌کوشش نماید.

کنجکاو باشید.درحالی که دوستتان شما رابه‌گوشه و کنارمنطقه مورد بررسی می‌برد، سعی‌کنید ازطریق حواس لامسه، شنوایی، بویایی‌وچشایی با قسمت‌هایی‌ازمحیط اطراف‌خویش به‌صورت خاصی تماس‌برقرار کنید. توجه‌کنید که ادراکات‌شما ازطریق حواستان باآنچه که حقیقت وواقعیت دارد، احیاناً چقدراختلاف دارند. این بررسی‌های مقایسه‌ای را درشرایطی می‌توانید انجام دهید که برروی یك حس یا مجموعه‌ای ازحواس خودتان تمرکزکرده بودید.

پس‌از یك‌ساعت تا یك‌ساعت ونیم، دوست شما بایستی برای‌باز

کردن چشمانتان شما را به‌نقطه آرامی ببرد. این نقطه بایستی سایه‌باشد تا نور شدید خورشید چشمان شما را آزار ندهد. اگـر در طول تمرین از عینك آفتابی استفاده می‌کردهاید، دراین موقع می‌توانید عینك خود را بردارید. یك نفس عمیق بکشید و به‌آرامی چشمانتان را باز کنید. دقت کنید که چقدر آگاهی و تصور شما نسبت به‌اطرافتان با آنچه که قبلاً فکر می‌کردهاید متفاوتند. مدت کمی صبر کنید تا بـا محیط اطراف و آنچه که دراطراف شما قرار دارد، کاملاً عادت کنید.

به‌یك جریان وسیع از آگاهی توجه کنید که بلافاصله پس از باز کردن چشمان، به‌مغز شما جریان پیدا می‌کند. به‌این نکته بسیار مهم توجه داشته باشید که پس از بازشدن چشمها، توجـه شما برروی حس بینایی باعث می‌شود تا قدرت واهمیت حواس دیگر به‌صورتی ناگهانی افول وسقوط پیدا کنند. ازدوستتان بخواهید که باردیگر شما را دراین منطقه گردش بدهد ودراین شرایط شما اشیاء وشرایطی راکه بدون حس بینایی وباکمك حواس دیگرحس کرده بودید، دقیقتر مشاهده کنید. سعی کنید هرقدر که می‌توانید ازطریق بینایی به‌جمع آوری اطلاعات بپردازیـد. مخصوصاً برروی نکات کوچك وریز توجه وتمرکز کنید. ازترکیب و تلفیق این اجزاء واشیا کوچك است که تصاویـرذهنی وعینی بزرگتری شکل می‌گیرند. برای‌مثال‌موقعی که به‌چشمه رسیدید، به‌امواج آب‌دقیق شوید ویا اگر باردیگریك برگ خشکی را درلای‌انگشتان خویش‌قرار دادید، به‌شبکه عظیم، ظریف و اعجاب‌برانگیزرگبرگ‌ها دقیق شوید. در این مرحله هم مانندگذشته، شما ودوست همراهتان نباید با یکدیگر صحبت کنید، بلکه بااستفاده ازامکانات دیگرـ مانند افراد لال ـ با هم

ارتباط غیرلفظی پیدا کنید.

سپس درمرکزمنطقه موردبررسی جایی را برای نشستن پیدا کنید وچند نفس عمیق بکشید. به نحوه ادراك رنگها دقیق شوید. شما بیشتر چه رنگهایی را برای انتخاب لباس ترجیح می‌دهید؟ الان چه رنگی در محیط اطراف شما بیشتر به‌چشم می‌خورد؟ اگر به‌افق‌های دورمتمرکز شوید، چه رنگی بیشتر جلب‌توجه شما را می‌کند؟

درلحظاتی که به‌نقاط دوردست دقیق‌می‌شوید، به‌چگونگی محو شدن آنچه که دراطراف شما قراردارد دقیق شوید. اگر به‌یك سنگریزه یا بوته‌ای که درکنارشما قراردارند دقیق شوید، اهمیت آن بیشتراز کوه وجنگلی می‌شود که درافق‌های دوردست‌قرارمی‌گیرند، به‌یك نکته فلسفی دقیق وبسیار مهمی توجه می‌کنید، که کاملاً بستگی به‌این‌دارد که‌کانون توجه شما درکجاست.

چند نفس عمیق بکشید وسپس از طریق همه حواس خود، هر آنچه راکه دراطراف شماست جذب نمائید، هرگز درصدد تجزیه و تحلیل اطلاعاتی که به‌سوی مغز شما جریان پیدا می‌کنند نیفتید، ولی دقت کنید تا تمام‌آنها را به‌خوبی و به‌شکلی کامل وجامع جذب کنید. بعد سعی کنید به‌احساس وادراك مجموعه‌ای ازچند حس بپردازید. برای مثال، می‌توانید به‌صورتی همزمان ازحواس‌شنوایی وچشایی خوداستفاده ببرید. مثلاً اگردرکناردریاهستید وصدای‌آرامش‌بخش امواج دریا را می‌شنوید، ضمن احساس رطوبت درهوا و لباس‌هایتان، کوشش کنید شوری‌آب دریا را ازطریق استشمام بوی‌آب واحساس رطوبت ادراك کنید. همان‌طوری‌که با نگاه، تابش نورآفتاب برروی امواج دریا را

مشاهده می‌کنید، ازطریق بویایی هم طعم آب دریـا را جستجو کنید. درهمان‌حالی‌که به‌صداهایی‌که ازدورونزدیك می‌آیند دقت مـی کنید، درآن لحظات هم به فشار وتماس لباس‌ها به‌تنتان بیندیشید وهمگام با آنها، نرمی ماسه‌های ساحلی راکه درزیرپای شما قـراردارند، احساس کنید.

دستورپرواز-پس‌ازآنکه روش‌لووررا‌انجام دادید،استراحت مختصری بکنید وسپس به‌کارهای متفرقه ویا تفریح‌بپردازید. سعی‌کنید این‌کارها هیچگونـه ارتباطی با برنامه پـروازشما نداشته باشند. استراحت وکارهای سبك به‌ضمیرشمااین‌امکان را می‌دهدکه بهتربه‌جذب ونگهداری مطالبی بپردازیدکه در طول روزبه‌آنها برخوردکرده‌اید.

روز ششم

بلیط برگشت

روز ششم را با تمرین بر روی «ریلاکس شدن آگاهانه» آغاز کنید، یعنی کاری که در تمام روز به‌انجام و تکرار آن مشغول بوده‌اید. یك مکان آرام و مناسبی را انتخاب کنید، تا درطول تمرین کسی یا چیزی مزاحم شما نشود. دقت کنید که دراین مکان ازلحاظ روحی وجسمی در امنیت کامل باشید. چشمانتان را ببندید وبه آرامی و آهستگی به‌یك ریلاکس شدن عمیق وگسترده بروید ودراین جریان ازتنفس‌های آرام وعمیق بهره ببرید. درهمان‌لحظاتی که شدیداً وعمیقاً ریلاکس‌شده‌اید، بانهایت دقت برروی محیط اطراف‌خودتان که‌کاملاً درمجاورشما قرارگرفته است، تمرکز کنید.

درهمان حالی که در شرایط ریلاکس بودن‌گسترده وعمیق قرار گرفته‌اید، به ادراکاتتان درروز قبل ـ درجریان تمرین روش لوور ـ تمرکز کنید. تصور کنید بدون‌کمك جسمتان وتنها با قدرت تجسم و

تفکرتان. بار دیگر به آن منطقه برگشته‌اید و به بررسی و تحقیق بر روی پدیده‌های مختلف مشغولید.

بر روی صداهای تنفسی خود تمرکز پیدا کنید. خیال کنید بار دیگر به محلی رفته‌اید که روز پنجم در آنجا به‌تعمق بـر روی صداهای تنفسی خویش پرداخته بودید. تصور کنید که می‌توانید سختی زمین زیـر پا و لطافت هوای اطراف بدنتان را با دقت فراوان احساس کنید. صبر کنید تا خاطره این دریافت‌ها هرقدر بیشتر و دقیقتر در ذهـن شما جذب و ضبط شود. کوشش کنید به‌جای آنکه تصویرذهنی از محیط اطراف خود داشته باشید. به‌نقاط دورتری فکر کنید و آنرا بـا دقت و ظرافت درخـاطرتان مجسم سازید. پس از آنکه این محل جدید کاملاً در ذهن شما شکل گرفت، تلاش کنید به‌اطراف حرکت کرده و کلیه قسمت‌های مجاور را به‌خوبی مشاهده کنید.

از لحاظ فکری و ذهنی، همان نقاطی را مشاهده کنید که روز قبل دوست یا راهنمایتان شما را به‌آنجا هدایت کرده است. صداهایی را که شنیده‌اید به‌یاد بیاورید و بوهـایی را که استشمام کرده‌ایـد در خاطرتان زنده کنید. نکات بسیار ریز و کوچکی را که مشاهده کرده بودید، بار دیگر درفکرتان آنها را زنـده و مجسم کنید. به‌تجربیات متعددی فکر کنید که برای شما اعجاب برانگیز بودند. یك‌بار دیگر با تجسم و تخیل، این حالت را درذهنتان بـازسازی کنید. خیال کنید که شما می‌خواهید بـار دیگرـ ولی بدون بدنتان ـ از این محل دیدن کنید، ولی باوجـود این همه آن ادراکات حسی را به صورت ذهنی داشته‌اید که در نوبت اول و به شکل جسمی و عینی با آنها برخورد کرده بودید. دراین‌شرایط، شما به‌دریافت

واحساس کاملاً نوینی می‌رسید، به‌این‌معنا که وقتی شما بـرروی‌حواس جدیدی تمرکزوتکیه می‌کنید، جهان را با رنگ وآب وحـال وهوای متفاوتی ادراك می‌کنید.

درطول این سفرتخیلی، چشمان خودتان را باز نکنید. بگذارید خـاطره تصویری شما ازآن محل به‌کمك قـدرت تفکر وتخیل شما به بازسازی‌خاطره این‌ناحیه بپردازد. ازسوی دیگر. درطول این‌سفرخیالی سعی کنید برروی قسمت‌هـای مختلف آن طوری تمرکزوتعمق کنید که گوئی ازنقاط مختلف آن دیدن می‌کنید. آنگاه متوجه می‌شوید که برای مشاهده نقاط مختلف درروی‌یك منطقه، لزوماً نیازی نداریم که با جسم‌مان به‌این مراکزمتفاوت سفرکنیم، بلکه این امکان هم موجود است که آگاهی خویش را دریك نقطه به‌حالت تعلیق درآورده ودرهمان‌حال‌این آگاهی را درمحل دیگری متمرکز سازیم. این تعبیرساده، تفسیروتبیین سفرهای روحی (یا طی‌الارض) است واین ادراکات خـارج از جسمی همیشه با معیارهای آگاهی متداول و قوانینی که بـرزندگی روزمره ما تسلط دارند، همسویی پیدا نمی‌کنند.

حداقل درحدود یکساعت این‌تمرین را ادامه بدهید. درطول‌این سفرنهایت دقت رابکنید تابه‌طورذهنی وجسمی‌همه ادراکات وتجربیاتی را داشته باشید که درشرایط بیداری قبلاً تجربه‌کرده‌اید. به یاد بیاورید که دراولین روز تمرین درلحظاتی که برای شناسایی دقیق یا بازشناسی خودتان درآیینه به‌کالبد خودتان نگاه کردید، چه احساسی داشتید؟بعدها درجریان تمرینات هفته اول موقعی که به‌بوی نقاط مختلف بدن خویش توجه می‌کردید، چه فکر می‌کـردید؟ درلحظاتی که به‌تمریـن درزمینه

ریلاکس‌شدن آگاهانه مشغول‌می‌شوید، نسبت به‌محیط وحوادث‌محیطی چه فکر می کنید؟ یك نفس عمیق بکشید و به آرامی انگشتان دست و پاهایتان را جمع و منقبض کنید. با یك کشش‌طولانی درعضلات بدنتان هرچه بیشترحالت رخوت وسستی ریلاکس‌بودن را ازوجودتان خارج کنید وبانگاه کردن به‌چپ وراست‌بدنتان، توجه بیشتری به‌محیط مادی اطرافتان پیداکنید. می‌توانید دست‌ها ودسته صندلی را لمس کنید و خشونت وسختی دنیای مادی را احساس‌کنید وسپس از جا برخیزید و کمی به‌اطراف حرکت‌کنید.

اگراین تمرین را به‌خوبی انجام دهید، در لحظاتی این احساس برای شما پدید می آید که‌گویی روح شما ازبدنتان خارج شده ودرفضا به‌حالت غوطه‌ور باقی‌مانده است. دراین شرایط به‌جای آنکه به‌بررسی این پدیده بپردازید، که‌آیا واقعاً یك ادراك خارج از جسمی را تجربه می کنید یا نه، بهتراست به‌چیزی‌توجه وتمرکزنکنید وبگذاریداوضاع به‌نحوعادی پیشرفت کنند.

دستورپرواز—درروزهایی که برنامه وتمرین‌پروازآزاد را انجام می‌دهید، اکیداً به شما توصیه می کنیم که برنامه و روند عادی زندگی‌خودتان را هم‌انجام دهید. هرگز کوشش نکنید تا ازحقیقت وزندگی عادی ومادی کناره‌گیری کنید. از سوی دیگر به‌شما توصیه می کنیم تا به‌صورتی همگام وتوأم، برنامه ریلاکس شدن‌آگاهانه و تمرین بلیط برگشت را در روزهای‌آینده به‌شکلی مستمرودقیق انجام دهید.

روز هفتم

از زندگی مادی دور نشویم

روزهفتم را باالقای ریلاکس‌شدن پیشرونده و آگاهانه آغاز کنید. درحالی که درشرایط ریلاکس بودن آگاهانه قرارداريد، درحدود یك‌ ساعت به‌تمرین برنامه بلیط برگشت بپردازید که قبلاً باآن آشنا شده‌اید. به‌یاد داشته باشید که برای اولین‌بار برروی نقطه‌ای تمرکز کنید که‌برای نخستین‌بار تمرین لووررا انجام داده‌اید.

پس‌ازآنکه سفرروحی‌خویش را انجام دادید، حداقل‌یك‌ساعت به انجام یك حرکت‌جسمی شدید بپردازید.این تعادل درزندگی‌جسمی وروحی برای حفظ سلامتی شما دراین زمینه بسیارمفید ومؤثراست و باعث می‌شود تا شما بیشترازحدمعمول به‌یکی از این دوقطب زندگی جذب ونسبت‌به‌دیگری بی‌توجه نشوید.نوع فعالیت جسمی که انتخاب می‌کنید، طیف وسیعی از فعالیت‌ها را برای شما می‌تواند داشته باشد. برای مثال پیاده‌روی، دویدن، ورزش دریك استادیوم، شستن ماشین و

یا بازی بسکتبال با دوستان و همسایگان ـ نمونه‌هایی از این نوع فعالیت‌هاست.

پس از آنکه کاملاً با انجام کارهای جسمی و بدنی خسته و یا راضی شدید، به‌کارهایی بپردازید که دراین جهان خاکی برای انسان‌های فانی وجود دارند. به‌دیدار یکی از دوستان یا بستگان خویش بروید و یـا در یك رستوران غذای لذیذی را بخورید. می‌تـوانید با موسیقی یـا آواز خودتان را سرگرم کنید و یا مدتی کوتاه به رانندگی بپردازید و یا به‌سینما بـروید. خیال کنید کـه امروز تعطیلی شماست و کوشش کنید به‌صورت خوبی خودتان را سرگرم کنید. حتماً یك جشن ساده‌ای بگیرید. شما با موفقیت تمرینات مربوط به‌هفته اول برنامه پرواز آزاد را انجام داده‌اید!

خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز اول از داخل آئینه	روز دوم حالات تغییر یافته آگاهی
بدن خودتان را در آئینه بررسی کنید.	درداخل صندلی خودتان قرار بگیرید.
طیفی از احساسات درونی را درك کنید.	تصور کنید که انرژی درداخل بدن شما جریان پیدا می کند.
منقبض شدن ومنبسط شدن آگاهی در وجودتان را احساس کنید.	عمیقاً عضلات بدنتان را ریلاکس کنید.
مرکز توجه خودتان را به داخل وخارج بدنتان تغییر بدهید.	یك حالت آگاه بودن ذهنی را ایجاد وحفظ کنید.
	به حالات تغییر یافته از آگاهی وارد شوید.
	به شرایط آگاهی عادی زندگی روزمره وارد شوید.

بقیه خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز سوم یک دیدگاه شنیداری	روز چهارم یک سفر سرشار از احساس
در یک محیط پر جنب و جوشی بنشینید.	در یک مکان آرام بنشینید که از بوهای متنوع، غنی و سرشار بوده باشد.
به صداهایی که از درون شما بر می‌خیزند - مانند صدای تنفس و ضربانات قلب - دقیق شوید.	بوی بدن خودتان را احساس کنید.
به صداهایی دقیق شوید که در محیط شما وجود دارند.	به بوهایی توجه کنید که در محیط اطراف شما وجود دارند.
به آرامی راه بروید و فقط بر روی صداها تمرکز کرده و از حواس دیگرتان صرف نظر کنید.	به گوشه و کنار حرکت کنید و راهنمای شما بوهایی باشند که در محیط وجود دارند.
سعی کنید به صداهای خاصی دقیق شوید و صداهای دیگر را نادیده یا ناشنیده بگیرید.	به رستورانی بروید که انواعی از غذاهای گوناگون را داشته باشد.
	غذایی را سفارش دهید که در آن انواع متعددی از طعم‌ها و بوها وجود داشته باشد.
	همه آنها را بچشید.

بقیه خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز پنجم روش لوور	روز ششم بلیط برگشت
با کمك وهدایت یکی از دوستانتان به یك محل شلوغ ومملو از چیزهای دیدنی بروید.	حالت ریلاکس شدن آگاهانه را در وجود خودتان بهوجود بیاورید.
با کمك دوستتان برای مدت یك ساعت بدون کمك گرفتن از حس بینایی، قسمتهای مختلف این منطقه را احساس کنید.	نقاط مختلف و متنوعی را درذهنتان مجسم کنید که در روزپنجم مشاهده کردهاید.
چشمان خودتان را باز کنید و بار دیگر به دقت قسمتهای مختلف این محیط را بررسی کنید.	از لحاظ فکری وذهنی بار دیگر محلی را مشاهده کنید که امروزدیدهاید.
	با تمرکز بر روی نقاط مختلف، سعی کنید ازقسمتهای مختلف این منطقه دیدار کنید.
	پس از یك ساعت، باردیگر بههوشیاری وآگاهی معمولی دربیداری برگردید.

بقیه خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز هفتم از زندگی مادی دور نشویم	
به حالت ریلاکس بودن آگاهانه برگردید. محلی را در فکرتان مجسم کنید که در روز پنجم مشاهده کرده‌اید. حداقل یک ساعت در یک کار جسمی شدید و خسته کننده‌ای وقت صرف کنید. کمی گردش و تفریح کنید.	

هفته دوم

آمادگی برای پروازکردن

روز هشتم: صعود بربلندای جسم
روز نهم: اتاقی بایك منظره
روز دهم: درآنجا بودن
روز یازدهم: لذت خرید ازیك فروشگاه
روز دوازدهم: دردرون شما وبدون شما
روز سیزدهم: کار ناتمام
روز چهاردهم: روزهایی ازآینده سپری شده شما!

هفته دوم

آمادگی برای پرواز کردن

به‌برنامه هفتهٔ دوم پرواز آزاد خوش آمدید! درهفته دوم شما با تمرین‌هایی که انجام می‌دهید، بیشتر و بهتر با حوزهٔ عمل ادراکات‌خارج ازحس آشنا می‌شوید. با تمریناتی که دراین‌هفته انجام‌می‌دهید، ازلحاظ روانی‌ارتباط ووابستگی‌های شما باجسمتان وجهان اطرافتان گسترش و بسط بیشتری پیدا می‌کند. درسایه این تمرینات شما به‌مهمترین ویژگی ادراك‌خارج ازحسی‌نزدیك‌می‌شوید و آن‌عبارت ازاحساس ذهنی‌حضور داشتن درخارج ازبدن می‌باشد.

به‌تدریج درروزهای بعدی هفته، شما این‌مهارت وقابلیت راپیدا می‌کنیدکه بتوانیدتوجه خودتان‌را برروی نقاط دوردست متمرکز کنید وحتی‌نسبت به‌زمان سبقت‌وپیشی گرفته ویا به‌زمان‌های‌گذشته بازگردید.

موقعی که در این زمینه‌ها به‌اندازه کافی پیشرفت کردید، به‌آن قدرت و امکان غیرمتعارف دسترسی پیدا می‌کنید که بتوانید از لحاظ ذهنی و روحی پرواز کنید.

درطول این جریان، شما متوجه این نکته می‌شوید که کدامیك از تکنیك‌های تجربه خارج ازجسمی برای شما مناسب‌تراست. برخی از شرکت کنندگان دراین برنامه، پس از آنکه با روش روشن بینی، آگاهی وهشیاری خویش‌را درطول اتاق به‌حرکت درآوردند، به‌ادراك خروج ازبدن نایل می‌شوند، درحالی که برای گروهی ازافراد این‌حالت در شرایط بهتری تحقق پیدا می‌کند که نسبت به‌سرعت عادی زمان تندتریا کندترحرکت کنند. نگران این مسأله نباشید که شما آیا به‌این مدارج نایل می‌شوید یانه؟ زیرا درهفته دوم بالاخره ما به‌شما می‌آموزیم که چطور برمحدودیت‌ها ونارسائی‌های خویش فایق آیید. بالاخره این امکان برای شما فراهم می‌آید که هرموقعی بخواهید باکمك اراده انواع ادراکات خارج ازحسی‌را تجربه کنید.

درهفته دوم شما بریکی ازمحدودیت‌ها یا نارسایی‌های مهمی که سدراه پیشرفت دررسیدن به‌ادراکات خارج ازحسی‌است نایل می‌شوید و آن ترس بی‌مورد ازاین مسأله است که نکند روح شما پس ازخروج ازبدن، دوباره به‌داخل‌جسمتان برگشت پیدانکند. پس از آنکه‌تمرینات این هفته به‌پایان رسید، برای برخی ازشرکت کنندگان دراین برنامه ممکن‌است این احساس پدیدآید که احساس پروازلزوماً بستگی به‌این ندارد که روح یا آگاهی شما ازجسمتان جدا شده ونسبت به‌آن‌مفارقت کند. به‌این معنی که برخی ازافراد مانند روح سرگردانی می‌شوند که

کالبدمادی خودرا رها کرده باشد. درهرصورت این‌تجربه وادراك دلپذیر برای همه سیمای واحدی ندارد. برخی گویی‌ازجهان مادی جدا شده و درعالم ارواح واشباح به‌سیروگشت می‌پردازند و دربعضی ازمـوارد، افرادی‌دیگربا احساس‌جدا نشدن ازاین‌دنیای‌خاکی، به‌برخی‌ازدریافت‌های غیرمتعارف ومتعالی‌نایل می‌شوند.

روز هشتم

صعود بر بلندای جسم

درروز هشتم، شما یك مهارت بسیارمهم واساسی‌را می آموزیدو آن قدرت‌وقابلیت احساس‌جدا شدن یاجدا بودن‌جسم وروان دردومحل متفاوت‌است. این‌مهارت نه‌تنها به‌شما کمك می کند که به‌تجربه دل‌انگیز خروج ازجسم‌نایل آیید، بلکه در آینده درهرموقعیتی‌می‌توانیدبه‌صورتی ارادی این تجربه را داشته باشید.

برای انجام این کار، دریك محیط آرام وامن وبسیارراحتی دراز بکشیدویك وضعیت ریلاکس بودن آگاهانه را ایجاد کنید پس از آنکه به‌یك ریلاکس بسیارعمیق وگسترده دسترسی پیداکردید، به‌ایــن نکته توجه کنید کــه «داخل جسم بودن» چه احساسی‌را به‌همراه دارد. همان طوری که‌درهفته اول‌تجربه کردید، درشرایطی که چشمان‌شمابسته است، با چشم درونی خویش محیط اطراف را درخاطرتــان مجسم کرده ویا اینکه بااین‌چشم باطنی به‌گوشه وکنارمحل‌استقرارتان بنگرید. باردیگر

به‌این تجسم و تفکر روی آورید کـه لحظه به‌لحظه جسم شما کوچك و کوچکتر می‌شود. سپس تجسم کنید که آگاهی‌وشعورشما لحظه به‌لحظه گسترش‌وانبساط پیدا می‌کند تااینکه تمام اتاق را پرمی‌کند. پس‌از آن احساس کنید که جسم وجان شما به‌اندازه‌های طبیعی‌وواقعی‌خودرجعت پیدا می‌کنند. یك نفس عمیق بکشید و پس از آن به‌صداهایی توجه کنید که درجریان تنفس دردرون کالبد شما پدید می‌آیند.

حالا سعی کنید که کاملاً بی‌حرکت شوید ودرمـوقع دم وبازدم این ادراك را حاصل کنید که‌گویی روح شما هربارچند سانتیمتر ازجسم شما به‌بالاترصعود می‌کند. این احساس را پیداکنید که‌گویی روح‌شما بربالای جسم شما درهوا غوطه می‌خورد و شما ازدرون جسمتان به‌این وجود مواج می‌نگرید. به‌خودتان این فرصت را بـدهید که باگذشت زمان به‌این تجربه دل‌انگیزومطبوع دسترسی‌پیداکنید. دراین شرایط، نقطه توجه وتمرکزخویش را به‌جلووعقب یا بهتربگوییم به‌بالا وپایین بفرستید. یعنی‌لحظاتی ازدرون جسمتان به‌روح شناورتان خیره شوید وگاهی ازروحتان به‌کالبد خفته و بی‌حرکت‌تان کـه درکف اتاق دراز کشیده توجه کنید.

این تمرین‌هـا را تا موقعی ادامه بدهید که بتوانید تصوروتجسم مواج بودن‌را برای دقایق متوالی‌وبدون ناراحت شدن ادامه دهید. پس ازآنکه به‌این مرحله رسیدید، تجسم کنید که قسمت جدا شده ازجسم شما دارد به‌طرف پایین وبه‌جسم مادی شما می‌نگرد. سعی کنیدبیشترین میزان تمرکزوتجسم را برروی قسمت مواج وتوجه کمتری را برکالبد مادی‌خودتان داشته باشید. آنقدراین تصورذهنی‌را دقیق وخوب درمخیله

خودتان ترسیم کنید که نکات ظریف بینایی، پساوایی وشنیداری شما هر چه بیشتر با واقعیت تطابق داشته باشد.

احساس نگاه کردن به پایین و به جسم مادی خودتان از یک موقعیت که مستقیماً در بالای جایگاه کالبد شما قرار گرفته باشد، یکی از اساسی ترین وشایعترین پدیده هایی است که در تجربه خارج از جسم گزارش شده است. پس از آنکه شما به این احساس دست یافتید، ما به شما پیشنهاد می کنیم که به تدریج آگاهی خودتان را به جسم تان منتقل سازید.

دستور پرواز ــ پس از آنکه تمرین بالا را انجام دادید، یک ساعتی استراحت کنید و غذای مختصری بخورید. سپس برای باردوم تمرین فوق را از اول آغاز کنید، ولی دراین موقع زمان مواج بودن را به ده تا پانزده دقیقه برسانید. درروزهای آینده درموقع خوابیدن دربستر شبانه، طوری تجسم کنید که دقایقی قبل ازخواب، دربالای جسم تان به حالت مواج درآیید. درروزهای آینده که برنامه آموزش برای پرواز آزادرا تمرین می کنید، هرشب قبل ازخوابیدن این برنامه را تکرار کنید.

روز نهم

اتاقی با یك منظره

برای تمرین امروز همان مکان آرام و امنی را انتخاب کنید که روز قبل در آن تمریــن کرده بودید. دراز بکشید و یك برنامه ریلاکس شدن آگاهانه را اجراء کنید. به‌محض اینکه احساس کردید عمیقاً ریلاکس شده‌اید، به‌صداها و دریافت‌های درونی‌خودتان تمرکز کنید که با تنفس همراه است. یك بار دیگر کوشش کنید که جهان‌را ازدرون خودتان‌درك کنید.

دراین موقع، به‌جای آنکه مستقیماً بــر روی شناوربودن تمرکز کنید، به‌یك‌نقطه خاصی درداخل اتاق تمرکز کنید. خیال کنید که آگاهی شما ازجسمتان خارج شده و به‌نقطه‌ای کمی‌دورتر ازجسمتان انتقال پیدا کرده است.

حال‌تصور کنید که شما یك‌نقطه آگاهی‌هستید که در آن سوی‌اتاق شناور است، ودیــگر اینکه ازاین نقطه جدید و دور افتاده به‌کالبدتــان

قسمت‌هاهم اسلحه بسیار پرقدرتی است که دررسیدن به‌موفقیت به‌شما کمك می کنند.

برنامه روزدهم را با استقرار درداخل خانه یا مکان خاصی آغاز کنید که ازلحاظ معنوی و احساسی برای شما معنای خاصی داشته‌باشد. پس ازآنکه نقطه خاصی ازاین مکان را انتخاب کردید، با قدم زدن به جای دیگری بروید که درحدود ده یا پانزده دقیقه پیاده روی از آنجا فاصله داشته باشد. سپس محلی را برای تمرین انتخاب کنید. درجای راحت و آرامی بنشینیدوچشمانتان را ببندید. بعد چندنفس عمیق‌بکشید ومجسم کنید که درصندلی‌ویا مبل‌راحتی درخانه خودتان قرارگرفته‌اید، همان‌جایی که درهفته‌اول «ریلاکس‌شدن‌آگاهانه» را تمرین‌می کردید. دراین لحظات، به‌آرامی چشمانتان را نیمه باز کنید وخیال کنید آنچه‌را که دراطرافتان مشاهده می کنید، قسمتی ازیك ادراك خارج ازجسمی واقعی می‌باشد. به‌آرامی چند نفس عمیق بکشید ومجذوب قسمت‌های مختلفی‌شوید که دراطراف شما قراردارند.

با فراغت خاطر، همچنان به‌تماشای محلی ادامه دهید که‌آن را انتخاب کرده‌اید. به‌یاد داشته باشید که حالا شما دارید این‌طور وانمود می کنید که یك ادراك خارج ازحس واقعی‌را تجربه می کنید. دراین جریان، بایستی کوشش کنید تماس و ارتباط انسانی با دیگران نداشته باشید، مگرآنکه به‌این کار مجبورشوید. اشکالی‌وجود ندارد اگرشما احساس یا تصور کنید که حضوری روح واره یا شبح‌گونه دراین محل دارید.

دراین‌موقع به‌آرامی‌ازجا بلندشویدو به‌سوی خانه یامکان‌خاصی

که انتخاب کرده بودید براه بیفتید. دراین جریان، شما بایستی تنها نقش یك ناظررا داشته باشید. برای مثال، اگر به محل کار یا دفترتان رسیدید، نباید با مطالعه برخی از کاغذها و یا انجام بعضی از کارهای معوق مانده، خودتان را به کارهای دنیوی وروزمره مشغول کنید، بلکه گذری شبح گونه یا روح واره نسبت به این محل داشته باشید. اگر باردیگر به اتاق خواب خودتـان برگشتید، سعی نکنید که آنـرا مرتب کنید، بلکه خیلی آرام و سطحی مانند یك نسیم از آن بگذرید.

تلاش کنید حس یا قدرت مشاهده مناظرازراه دوررا درخودتان ایجاد کنید، همان کاری راکه درهفته اول درموقع حضور درموزه انجام دادید. خیال کنید برای اولین بارمی‌خواهید ازمحل جدیدی دیدن کنید. به نکات ونقاط ریز آن دقیق شوید وپیش خودتان بگویید که این رؤیت درونی چه احساسی را درشما پدید می آورد؟ چه نوع افرادی دراین محل زندگی می کنند؟ آنـان نسبت به حضور شبح واره شما دراین محل چه عکس العملی نشان می‌دهند؟

حالا چندنفس عمیق بکشید واین محل را با دقت وظرافت بیشتری نظاره کنید. اگراین محل دفتریا محل کار شماست، آیا می‌توانید تفاوت زیادی راکه روزها درموقع کار وفعالیت وشب درموقع سکوت وجمود دارد شرح دهید؟ فکر کنید اگردرشلوغترین ساعات روزیك دیدارشبح واره ازایـن محل داشته باشید، به شما چه احساسی دست مـی‌دهد؟ به تفاوت‌هایی فکر کنید که درزندگی روزمره و درديدار خیالی خروج از بدن با آن مواجه می‌شوید.

پس از آنکه درحدودپانزده و یا بیست دقیقه از این محل درون خانه

دیدار به‌عمل آوردید، باردیگر به‌همان‌نقطه بیرونی‌برگردید که تمرین‌را ازآنجا آغاز کرده بودید. چون تمام تمرکزوتوجه شما بایستی به‌محیط اطرافتان معطوف شده باشد، بنابراین نباید با افرادی که احیاناً در این نقاط دیده‌می‌شوندویا ازآنجاعبورمی‌کنندتماسی‌برقرار کنید. باردیگر درجای‌آرامی قرار بگیرید، چشمانتان را ببندیدوپس ازکشیدن‌چندنفس عمیق، این احساس‌را درخودتان به‌وجود بیاورید که‌گویا دوباره‌درخانه خودتان ودرهمان مبل راحتی مستقرشده‌اید که درآن تمرین ریلاکس شدن‌آگاهانه را داشته‌اید. پس ازمدتی‌چشمانتان را باز کنید وبه‌سرعت زیادی به‌خانه خودتان مراجعت کنید.

پس‌ازرسیدن به‌خانه، بدون‌آنکه باکسی‌صحبت کنید ویا به‌کاری مشغول‌شوید، بلافاصله‌کفش‌هایتان را ازپاهایتان خارج کنید ودردرون مبل یا روی صندلی خاصی قراربگیرید که درآن تمرین ریلاکس شدن پیشرونده‌را انجام می‌دادید. بعدازآنکه‌کاملاً ریلاکس شدید، به‌نقاطی درخارج تمرکزکنیدکه دقایقی قبل درآنجا بودید. همان طوری که در خارج ازخانه برروی «بودن درخانه» تمرکزداشتید، حالا هم برروی «بیرون ازاین محل» تمرکزکنید.

چند نفس عمیق بکشید وبا دقت فراوان به‌بازسازی ذهنی منظره خاصی‌بپردازیدکه صبح با دقت به‌نقاط مختلف آن دقیق شدید. به‌یاد بیاورید چگونه به‌این قسمت‌ها نظاره‌کرده بودید. سعی‌کنید مجذوب خاطره چندساعت قبل‌بشوید. حالا یك‌نفس عمیق وآرامی‌بکشیدوخیال کنید درهمان‌محل خارج ازخانه قرارداریـد. به‌یاد بیاورید لحظاتی‌راکه شما درخارج ازخانه بودید وحواس پنجگانه شما انبوهی ازتحریکات

حسی‌را دریافت می کردند که مربوط به‌حضور جسمانی دراین مکان‌بود، ولی باوجود این، شما باقدرت پندارتان، خودرا درخانه و برروی مبل یادگیری احساس می کردید.

دراین موقع می‌توانید ازریلاکس بودن‌آگاهانه خارج شوید. برای رسیدن به‌این حالت یك‌نفس عمیق می کشید، انگشتان دست‌ها و پاهایتان را منقبض می کنید و چشمانتان را بازمی کنید. با فشاربرروی دسته صندلی،سختی اجسام مادی‌را احساس کرده وبه‌اطرافتان نگاه کنید وپس ازبلند شدن ازروی صندلی، ازاتاق خارج شوید.

دستورپرواز ـ کمی‌غذا بخورید وقدم بزنید تا دوباره‌کاملاً به زندگی‌مادی‌ودنیوی عادت کنید.حتی‌می‌توانیدچندکارجسمی یادنیوی‌انجام دهید. این‌کارها می‌توانند شامل‌مشاهده برنامه‌های تلویزیونی، قدم زدن دراطراف خانه، خوردن غذا یا بستنی ویارفتن به‌سینما باشد.

باردیگر به‌تمرین‌آنچه‌که انجام داده بودید بپردازید. می‌توانید همانجایی‌راکه قبلاً درمحیط خارج برای تمرین انتخاب کرده بودید، انتخاب کنید، ولی‌برای تمرین ادراك خارج ازحسی‌مکان دیگری را در نظربگیرید. اگرقبلاً ازاتاق خواب خودتان برای نقطه تمرکز استفاده کرده بودید، حالا می‌توانید از محل‌کارتان برای این هدف استفاده کنید.

دستور پرواز ـ اگر انجام این تمرین کلاً سبب ایجاد اختلال درتعیین موقعیت باشد، به‌خاطرداشته باشیدکه تمرین مزبور درراستای هدف کلی‌ما انتخاب شده است. کمال مطلوب آنست که شما براثرادامه

برنامه پروازآزاد ونیز تمرینات مختلف مداوم ومرتب، این توانائی‌را درخود پدید می‌آورید که بتوانید هرمحل مورد نظرتان را تمرکز کنید بی‌آنکه تابع محدودیت هـای بسیارزیادمحیط فیزیکی اطـراف خود باشید.

روز یازدهم

لذت خرید از فروشگاه

امروز تـا حدودی شما استراحت می‌کنید زیرا مثل سه روزقبل مجبورنیستید با تمرکزهای متوالی خودتـان را خسته کنید. بـرعکس، امروز یادمی گیرید که چطوربرروی مکان‌خاصی تمرکز نکنید،اعم‌ازاینکه این محل‌برای شما آشنا یاغریبه بوده باشد.

برنامه را بـا رفتن به‌یك فروشگاه بزرگ آغاز کنید که تا به‌حال آنرا ندیده‌بودید.هدف این‌است که شما قسمت کوچکی‌ازاین‌فروشگاه را درنظربگیرید. بدون آنکه قصدخریدچیزی راداشته باشید، ازقسمت‌های مختلف آن دیدن کنید. به‌طوری که درتجربه هـای قبلی‌مشاهـده کرده‌اید، چون‌این دیدارجنبه شخصی وخصوصی‌دارد، بنابراین‌نهایت کوشش را به‌خرج دهید تا با افرادی‌که دراین محل‌هستند واردگفتگو نشوید. به‌این نکته بسیارمهم دقت کنید که درحالی که شما قصدانتخاب وخرید چیزی را ندارید، لمس آن شیئی‌خـاص برای شما چـه معنایی

می‌توانند داشته باشند. اگر شما نخواهید یک فنجانی را بخرید و به آشپزخانهٔ خانه‌تان ببرید، در این شرایط چقدر نسبت به همهٔ فنجانها بی‌تفاوت خواهید بود. محلی را که برای بررسی انتخاب کرده‌اید، برای مدت سی تا چهل و پنج دقیقه به‌دقت مورد توجه قرار دهید.

دستور پرواز — درحدود بیست دقیقه استراحت کنید و در این مدت از فروشگاه خارج شده و دوباره به آن برگردید.

پس از آنکه دوباره به‌فروشگاه برگشتید، مکان دیگری را برای تماشا انتخاب کنید. این بار، هدف شما باید این باشد که هدیهٔ کوچکی را برای یکی از دوستان تهیه کنید. قیمت این کادو نباید از حدود دویست تومان[1] بیشتر باشد.

به‌این نکتهٔ مهم توجه کنید که چگونه احساس شما نسبت به‌محیط و اشیاء اطرافتان تغییر پیدا می‌کند، زیرا شما نسبت به‌فردی که‌می‌خواهید برای او چیزی را بخرید، احساس عاطفی یا دوستانه‌ای دارید. توجه کنید وقتی که شما به‌فردی که می‌خواهید برای او چیزی بخرید فکر می‌کنید، درک و احساس شما نسبت به‌آن چیز تفاوت پیدا می‌کند.

پس از آنکه هدیه‌را خریدید و از فروشگاه خارج شدید، کادویی را که خریده‌اید از لفاف یا بسته‌بندیش خارج کنید و به‌آن خیره شوید. این جسم در اصل و بنیاد با هزاران جسم مشابه‌آن که ساخته وفروخته می‌شوند تفاوتی ندارد، ولی چون دراین لحظات درارتباط با دوستتان یک جنبهٔ عاطفی عمیق پیدا کرده است، بنابراین با هرچیز دیگری درجهان برای شما مساوی یا قابل مقایسه نخواهد بود. پس از آنکه به‌خانه‌رسیدید،

۱ــ درمتن یک یا دو دلار ذکرشده بود مترجم.

آنرا درمحلی قراردهید که کاملاً درمعرض دید شما باشد وپس ازچند روزی آنرا به‌دوستان هدیه کنید. دراین مدت شما می‌توانید دراتاق به حالت ریلاکس عمیق قراربگیرید ولحظاتی را درخاطرتان مجسم کنید که برای اولین بار درفروشگاه این جسم را مشاهده کردید. برای دقایقی برروی شکل ظاهری وکاری که انجام می‌دهد تمرکز کنید. پس از آن به جنبه‌های احساسی وعاطفی آن بیاندیشید که آنرا می‌خواهید به‌فردی بدهید که برای شما معنا وارزش بسیارزیادی دارد. برای پانزده دقیقه‌بار عاطفی خودرا نسبت به‌این جسم، متمرکزواز آن دورسازید.

دستورپرواز- قبل‌از آنکه به‌قسمت بعدی این‌تمرین بپردازید، برای چنددقیقه‌ای استراحت کنید.

پس ازصرف یك غذای مختصر، گشت وگذاری دراطراف خانه خودتان بزنید وبا تمرکزوتجسم، وضع آنجا را قبل‌از آنکه شما به آنجا بروید، بیاد بیاورید. به‌خاطربیاورید که درآن موقع خانه چقدرخالی و بیگانه به‌نظرمی آمد وبعداً باپرشدن آن ازوسایل‌واسباب‌خانه شما، چطور احساس شما نسبت به‌آن تغییرکرد. یکی ازوسایل شخصی خودتان را انتخاب کنید که برای شما معنای‌خاصی داشته باشد واولین لحظه‌ای را بیادبیاورید که با آن روبروشدید. به‌یاد بیاورید چگونه این‌جسم به‌فضای عاطفی‌شمارا ه پیدا کرد ودرهاله‌ای ازاحساسات وعلایق‌شما قرارگرفت. به‌مجموعه احساس‌وعلاقه خودتان نسبت به‌تمام وسایلی که درخانه‌قرار دارند بیاندیشید. این اشیاء چگونه درعکس‌العمل شما نسبت به‌محیط اطرافتان اثرمی‌گذارند.

برای انجام قسمت دوم این تمرین، به‌یك حالت ریلاکس شدن

عمیق و آگاهانه واردشوید. چشمانتان را ببندید وبر روی جسمی تمرکز کنید که شما آنرا ازفروشگاه خریده وبه‌خانه‌آورده‌اید. تصور کنید که شما درحالت مواج درهوا، درجلوی آن قرار گرفته‌اید، هرجایی که آنرا قرار داده باشید. به کوچکترین نقاط و نکات ظریف آن تمرکزو تجسم کنید ومورد استفاده بودن آنرا درنظر بگیرید وبه‌بار عاطفی آن که در ارتباط با زندگی شما دارد بیاندیشید. فکر کنید که شما از اندازه یك نقطه مادی بزرگتر نیستید ودراین‌شرایط می‌توانیددر تمام زوایا وقسمت‌های آن قرار گرفته وتصویردرشت ودقیقی ازجهات مختلف آن داشته باشید. بعدمجسم کنید که شمابه‌اندازه عادی ومعمولی خودتان برگشته‌اید وازیك فاصله به‌آن جسم می‌نگرید.

یك نفس عمیق بکشید وبار دیگر به‌برخی ازویژگیهای محیط زندگی خودتان ـ بجز آن هدیه خریداری شده ـ فکر کنید. چیزدیگری را درنظربگیرید وتمام حواس خودتان را برروی آن متمرکزسازید. به بعضی از نکات ظریف و ظاهراً غیرمهمی بیاندیشید که درارتباط با این جسم درشرایط عادی به‌آن فکرنمی‌کنید.درعالم خیال خودتان را تا اندازه یك نقطه مادی کوچك کرده ودرمقابل، آن جسم را بزرگتر از اندازه واقعی خودمجسم و تصور کنید. پس ازمدتی دوباره به‌اندازه طبیعی‌خودتان برگردید. یك نفس عمیق بکشید وبگذاریدهوا به‌آرامی ازریه‌های شما خارج شود ودراین لحظات به‌احساسی که درداخل کالبد شما وجود دارد بیاندیشید.

در سی‌دقیقه بعدی بـه‌جنبه‌های احساسی برخی از لوازم دیگری بیاندیشید که درخانه شماقراردارند ودرموردهمه آنها همان‌دستورالعمل‌

های بالارا بکار ببرید.

دستور پرواز ـ کمی غذا بخورید و بعد خودتان را با کارهایی مشغول کنید که ارتباطی با برنامه پروازنداشته باشند. قبل از خوابیدن نیز یك بـار درس فردا را مرور کنید و به‌کارهـایی بیاندیشید کـه فردا باید انجام دهید. درموقع خوابیدن، این حالت‌را تجسم کنید که‌گویی به‌کالبد خودتان که دربستر غنوده نگاه می‌کنید. دراین لحظات به‌کلیه اشیایی بیاندیشید که در اطراف شما درخانه وجود دارندو برای شما بار عاطفی سنگینی دارند. ازجمله به‌هدیه‌ای فکر کنید کـه ازفروشگاه خریده‌اید ودرضمن آماده شوید تا به‌خواب بروید.

روز دوازدهم

دردرون شما و بدون شما

این تمرین را در نخستین لحظات بیدار شدن ـ قبل از هر کار دیگر ـ و پیش از برخاستن از بستر انجام دهید. پس از این که احساس کردید که از خواب بیدار شده‌اید، حتی پیش از اینکه چشمانتان را باز کرده و یا حتی تکان بخورید، برروی تصویر خیالی خودتان، که گوئی دارد به پایین و به جسم شما نگاه می کند، تمرکز کنید. به اندازه کافی وقت صرف کنید تا این تصویر کاملاً درذهن شما شکل بگیرد. در این موقع یك نفس عمیق بکشید و بعد یکی از اشیایی را درخاطرتان مجسم کنید که از لحاظ عاطفی و احساسی برای شما معنی‌دار می‌باشد و درتمرین‌های روز گذشته مورد توجه شما بوده است. یکباردیگر این حالت را درذهنتان مجسم کنید که گوئی شمادرهوا و درجلوی آن شیئی به‌حالت معلق قرار گرفته‌اید.

به‌خاطرات مربوط به‌این‌شیئی و به‌محیط اطراف آن دقیق شوید. تمام جنبه‌های زیبائی و طرز کار کرد آن شیئی را بـه‌خاطر بیاورید و حتی

کوچکترین نکات مربوط به آن، نباید در تصویر ذهنی شما نادیده گرفته شود. در تمام این لحظات مجسم کنید که گویی روح شما به حالت مواج درهوا درجلو آن شیئی قرار گرفته است.

یك نفس عمیق دیگر بکشید و در شرایط درون بینی، به آنچه که در اطراف بدن شما قرار دارد دقیق شوید. پس از مدتی تصویر ذهنی خاصی را که درمغز شما شکل گرفته است محو و ناپدید سازید و باردیگر به تصویری خیره شوید که گویی خود شما دارید برروی صورت جسم خودتان که در بستر خوابیده، نگاه می کند. نظیر این تمرین را شما در روز هشتم هم انجام داده اید. باردیگر این منظره را درخاطرتان بازسازی کنید که روح جدا شده از تن شما دربالای بسترتان به حالت مواج درفضا به کالبد خفته تان در بستر نگاه می کند.

حالا یك نفس عمیق دیگری بکشید وانگلشتان دست ها وپاهایتان را جمع کنید و بعد چشمانتان را باز کنید. پس از آنکه احساس راحتی کردید، به انجام کارهای عادی صبحگاهی خویش بپردازید.

دستور پرواز ــ برای بقیه ساعات روز به انجام کارهای عادی زندگی روزمره خویش بپردازید. ممکن است دراین مدت برخی از تمرینات مربوط به پرواز آزاد را هم انجام دهید، البته اگر فرصت کافی برای شما وجود داشت.

بعداً درموقع شب وموقعی که برای خوابیدن در بستر قرار گرفتید، باردیگر به تصویر ذهنی آگاهی، هوشیاری ویا روح خودتان که مشغول نگاه کردن برجسمتان است تمرکز کنید. دراین موقع می توانید برروی اشیایی تمرکز پیدا کنید که برای شما معنای احساسی وعاطفی خاصی را

دارند. در بامداد روز بعد پس از آنکه از خواب بیدار شدید، تمام برنامه‌هایی‌را تمرین و تکرار کنید که روز قبل انجام داده‌اید.

دستور پرواز ــ حالا که برنامه تمرینات روز دوازدهم را فراگرفته‌اید، این قسمت‌ها را به‌عنوان جزیی از کارهای عادی و روزمره خود درصبح و شب قرار دهید. پس ازمدتی تمرین، شما می‌توانید برروی هرشیئی موردعلاقه‌تان برنامه تمرکز و تجسم را انجام دهید.

روز سیزدهم

کار ناتمام

درروز سیزدهم ازبـرنامه پرواز آزاد، شما این موقعیت را پیدا می‌کنید که ازاشیاء ووسایل آشنا برای ایجاد والقاء ادراك خارج ازبدن استفاده کنید. دراین جریان، درحـالی که شما براشیایی تمرکزمی‌کنید که از لحاظ احساسی وعاطفی برای شما معنادار هستند، درعین حال به اشیاء ووسایل دیگری‌هم توجه وتمرکزمی‌کنید که به‌عنوان یك‌زمینه و شیئی‌غیرمشخص،درپشت وکنار آن اشیاء خاص‌ومعنی‌دارقرار‌گرفته‌اند.

کاررا با توجه ودقت برروی اشیایی شروع کنید کـه به‌طوریقین درخانه یامحل‌کارشما وجود دارد. این‌اشیاء، برای مثال‌عکس‌یاتابلویی می‌تواند بـاشدکه به‌صورت‌کج وکوله‌ای برروی دیوار قرارگرفته ویا کتابی‌بـاشدکه به‌حالت کج ومعوج درگوشه‌ای ازکتابخانه شما قرار گرفته ویا لوله یابدنه خالی‌یك خمیردندان باشدکه به‌تازگی‌تمام شده و شما هنوزاین فرصت یا حوصله را پیدا نکرده‌ایدکه‌آنرا به‌داخل سطل

آشغال بیندازید. موقعی که شما برای اولین بار به این اشیاء توجه می کنید، نخستین احساس و عکس العمل شما بایستی این باشد که این اشیاء به حالت درست و طبیعی خویش قرار بگیرند.

ابتدا در برابر انگیزه توجه به این اشیاء، پایداری کنید. یعنی به آن شیئی نگاه نکنید و آنرا به حال خود بگذارید، چند لحظه‌ای مکث کنید تا پی ببرید که چگونه نیروی مقاومت شماسبب ایجاد یك احساس عمیق ودرونی در وجود شما می‌شود. سپس قوه تصورخودرا به کار اندازید و پیش خودمجسم کنید که اگر آن شیئی به طرز صحیحی قرار گرفته باشد، چه وضعیت و منظره‌ای خواهد داشت.

در بقیه اوقات روز، توجه خویش را بر روی این نکته معطوف دارید که چطور می‌شود اگراین جسم را در وضع مناسبی قراردهید. شما عملاً کوششی نکنید تا وضعیت این جسم را میزان کنید ولی همیشه به فکر آن باشید. در شب و در موقعی که می‌خواهید بخوابید، به اولین لحظاتی فکر کنید که متوجه شدید این جسم در وضع نامناسبی قرار گرفته است. به این احساس درونی خویش توجه کنید که نامرتب بودن اشیاء وابزار باعث می‌شوند تا شما احساس ناراحتی بکنید. در این مورد اغراق نکنید و درعین حال نگذارید این فکر ازپردهٔ خاطرشما زایل شود. خیال کنید که درنیمه شب بیدارمی‌شوید واین جسم را در وضع مرتبی قرارمی‌دهید.

حالا پس از اینکه این تمرین را یادگرفتید، درهرفرصت و موقعیتی می‌توانید این برنامه را انجام دهید. درروزهای آینده هم به اشیاء و ابزاری دقیق شوید که به اندکی نامرتب در محیط زیست شما قرار گرفته‌اند. به‌جای آنکه این نامرتبی‌ها را میزان ودرست کنید، بگذارید

این حالت‌ها و کارهای ناتمام بر روی ضمیر ناخودآگاه یا درونی شما فشار وارد کنند. فکر درست کردن و میزان نمودن اشیاء نامیزان وانجام این کارهای ناتمام می‌توانند به‌صورت یک محرك وعاملی درایجاد ادراك خارج ازجسمی درشما مؤثر واقع شود.

روز چهاردهم

روزهایی از آیندهٔ سپری شده شما

تمرینات هفته دوم را با تمرین خاصی به‌پایان می‌رسانیم که هدف از آن، تغییر دادن ادراك شما از زمان می‌باشد. برای شروع به کار، چشمانتان را ببندید و به یك حالت ریلاکس عمیق و گسترده آگاهانه فرو بروید. وقتی که کاملاً عمیق شدید، تصور کنید به‌انجام کارهایی مشغول هستید که برای امروز شما قبلاً طراحی شده‌اند. در انجام کارها عجله نکنید، بلکه برعکس به‌تصویرهای ذهنی خاصی تمرکز کنید که قرار است شما به آن صورت‌ها بوده باشید، ازجمله چگونه احساس کنید و در این روز چه دریافت‌هایی را داشته باشید. صبر کنید تا این تصویرها هرقدر که ممکن است روشن‌تر در ذهن شما پدیدار شوند.

درعالم خیال از بالا به‌شانه‌هایتان بنگرید و یك تصویر دست اول از چیزهایی پیدا کنید که در آینده با آنها رو برو خواهید شد. سعی کنید در این رؤیت از خویش، با چشم باطنی خود چیزهایی را مشاهده کنید که

در شرایط عادی، کمتر به این نکات جزیی توجه پیدا می کنید. در این موقع سعی کنید برنامه‌هایی را که در عرض ساعات آینده بایستی انجام دهید، قبلاً رؤیت ومشاهده کنید. پس از آن یك نفس عمیق بکشید و بعد از جمع کردن و منقبض کردن عضلات انگشتان دست‌ها و پاهای خویش، به انجام کارهای روزانه بپردازید.

در عرض روزی که در پیش دارید، موقعی که شما به انجام برخی ار کارها می‌پردازید، تصاویری را به‌یاد بیاورید که قبلاً شما را در انجام این کارها نشان می دادند، درحالی که بدن شما دریك شرایط ریلاکس بودن عمیق و گسترده قرارداشت. بنابراین آنچه را که شما درباره آینده مجسم کرده بودید، به‌حقیقت گراییده است. در لحظاتی که شما درحالت آرامش قرارمی گیرید، برای لحظاتی مکث کنید وخودتان رادرشرایطی احساس کنید که گویی به‌حالت مواج در هوا درپشت سرجسم خودتان قرارگرفته‌اید. ازخودتان بپرسید که آیا در این لحظه درست درجایی قرار دارید که بنا بوده درآن نقطه ظاهرشوید یانه؟ ازخودتان بپرسید که آیا شما واقعاً درآن نقطه که به‌نظرمی آیید، مستقرهستید ویا به‌صورت‌خیال این حالت را مجسم می کنید؟ ازخودتان بپرسید که دراین لحظات آیا یك ادراك خارج ازجسمی‌را تجربه می کنید یا نه؟

شما لحظاتی را تجربه کرده‌اید که درطی آن یك «خود» دیگر که درپشت سرشما قرارگرفته بود، به‌شانه‌ها وپشت سرشما نگاه می کرد. یك نفس عمیق بکشید وبه‌آرامی «خود»، کنونی را با «خودی» کـه در پشت سرشما قرارگرفته بود با هم تعویض کنید. بعد با سرعت معقولی آگاهی‌خودتان راکه در«خود»، پشت‌سری قرارگرفته بود، با «خودی»

که درقسمت جلوقرار گرفته تعویض کنید ودراین شرایط به‌انجام بقیه کارهای روزمره بپردازید.

بقیه تمرین‌ها را می‌توانید به‌این صورت ادامه دهید که «خود»، کنونی‌شما با «خودی» که به‌اصطلاح درجلوی‌شما قرار گرفته، به‌صورتی همگام باهم زندگی می‌کنید. برای مثال، موقعی که صبح می‌خواهیداز منزل‌خارج شوید، تصور کنید که «خود» جلویی‌شما قبل ازشما یاجلوتر ازشما ازخیابان گذر می‌کند. نفس‌عمیقی بکشید وسعی کنید جای«خود» کنونی‌را با «خودی» که درجلوی شما درحرکت بود با یکدیگرعوض کنید. پس از آن بـه‌سرعت به«خود»، کنونی خویش برگردید وبه‌ادامه انجام‌کارها بپردازید.

دستورپرواز ــ لطفاً قسمت دوم این برنـامه را طی‌ساعت‌های متوالی‌تمرین کنید. پس‌از آن برای دویاسه ساعتی‌استراحت، به‌انجام برخی ازکارهای عادی روزمره ویا به‌اصطلاح مادی یا دنیوی بپردازید. پس ازاین‌فعالیت‌ها، به‌برخی‌ازتفریحات وسرگرمی‌هایی روی بیاورید که بیشترین لذت وسرخوشی‌را برای‌شما به‌ارمغان می‌آورند، همان‌کارهایی‌را که مردم دوست دارند درتعطیلات آخرهفته یاتعطیلات تابستانی انجام‌بدهند. به‌این ترتیب برنامه هفته دوم پرواز آزاد را به‌پایان برسانید.

خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز هشتم
صعود بر بلندای جسم

به یك حالت ریلاکس خود آگاهانه وارد شوید.

تصور کنید که آگاهی وشعور شما در داخل کالبدتان جمع شده و با انبساط پیدا می‌کند.

تصور کنید که به‌حالت مواج بر بالای جسمتان قرار می‌گیرید.

تمرکز توجهتان را بین محل استقرار کالبدتان ومحل تموج آگاهی‌تان رفت و آمد دهید.

سعی کنید بدون آنکه خسته و یا ناراحت شوید، برای دقایق متوالی بر بالای جسمتان به‌پرواز درآیید.

برای مدت یکساعت استراحت کنید و بعد به‌تکرار کارها بپردازید.

در پایان روز ودر دقایقی که می‌خواهید بخوابید، تجسم کنید که گویی روح شما بر بالای جسمتان پرواز می‌کند.

روز نهم
اتاقی با یك منظره

به یك حالت ریلاکس بودن آگاهانه وارد شوید.

تصور کنید که آگاهی شما از جسمتان خارج شده ودر طول اتاق حرکت می‌کند.

آگاهی و هوشیاری خویش را به کالبدتان برگردانید.

در لحظاتی که می‌خواهید بخوابید، تجسم کنید که روح شما در بالای جسمتان به‌پرواز درمی‌آید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز دهم
درآنجا بودن

یك مكان مناسب را در داخل خانه انتخاب كنید.

به‌یك‌محل راحتی بیرون ازخانه بروید.

دراین‌مكان‌چشمانتان را ببندید ومجسم كنیدكه درشرایط ادراك خارج از بدن به‌خانه برگشته‌اید ودرحالیكه هنوز تصور می‌كنید درشرایط فوق هستید، به‌مكان خاصی‌كه درداخل خانه انتخاب كرده بودید برگردید.

به‌موقعیت درونی خانه طوری بنگرید كه‌گوئی یك شبح هستید.

به محل خارج ازخانه برگردید ودر این شرایط تصور كنید درخانه هستید.

به‌خانه بروید.

به‌حالت ریلاكس بودن‌آگاهانه برگردید وبرروی محل درون‌خانه تمركز كنید.

بار دیگر به‌حالت ریلاكس بودن آگاهانه برگردید.

روز یازدهم
لذت خرید ازیك فروشگاه

به‌یك فروشگاه بزرگ بروید.

به‌یك مجموعه‌ای ازاشیاء سربزنید.

بیست دقیقه استراحت كنید.

باردیگر به فروشگاه برگردید واز یك قسمت دیگری ازآن دیدن كنید.

برای كسی‌كه اورا خیلی دوست دارید، یك‌كادوی‌كوچك بخرید.

پس ازآنكه ازفروشگاه خارج شدید، درباره چیزی‌كه خریده‌اید به‌تفكر بپردازید.

كمی استراحت كنید.

درخانه، برروی این جسم‌كه از لحاظ عاطفی برای‌شما ذیقیمت است به‌تعمق بپردازید.

به‌یك حالت ریلاكس بودن‌آگاهانه وارد شوید.

تصور كنید كه جسم شما بسیاركوچك شده ومثل یك نقطه مادی در جلوی‌آن قرارمی‌گیرد.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

ادامهٔ روز دهم	ادامهٔ روز یازدهم
در لحظات خواب تجسم کنید که روح شما بر بالای جسمتان پرواز می‌کند.	تجسم کنید که مانند نقطه‌ای مادی به حالت مواج درجلوی آن‌کادو قرار می‌گیرید. تجسم کنید دوباره به اندازه طبیعی برمی‌گردید ودر این شرایط به آگاهی بیداری بر گردید. تجسم کنید که‌در بالای جسمتان به‌حالت مواج قرارگرفته‌اید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز دوازدهم دردرون شما و بدون شما	روز سیزدهم کار ناتمام
قبل از خروج از بستر، تجسم کنید که چهرهٔ شما از بالای سرتان به‌شما می‌نگرد.	قبل از آنکه از بستر بلند شوید، تجسم کنید که صورت شما دارد به طرف پایین و به کالبدتان نگاه می‌کند.
تجسم کنید که در جلوی یکی از اشیای موجود در خانه به‌حالت مواج در‌آمده‌اید.	به اشیایی نگاه کنید که مطمئن هستید در اطراف شما قرار دارند.
یک‌بار دیگر چهره خود را مجسم کنید، سپس چشمانتان را باز کنید و از بستر خارج شوید.	به جسمی توجه کنید که به‌صورت نامیزان و یا کج قرار گرفته است.
درموقع خوابیدن در شب، تمام اشیایی را به‌یاد بیاورید که در خانه دارید، خود را به‌حالت معلق در بالای اشیای خانه؛ تصور کنید.	موقعی که می‌خواهید به بستر بروید، خیال کنید که زمانی در نیمه شب این اشیاء را مرتب ومیزان می‌کنید.
	مجسم کنید که در بالای بسترتان به‌حالت مواج قرار گرفته‌اید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز چهاردهم
روزهایی ازآینده سپری شده شما

قبل از آنکه‌از بستر برخیزید، مجسم کنید که‌گوئی روح شما دارد به‌جسمتان در بستر می‌نگرد.

به یك حالت ریلاکس بودن آگاهانه وارد شوید.

کارهائی راتجسم کنید که درطول روز آینده به‌آنها می‌پردازید.

بلند شوید و به انجام‌کارهای عادی بپردازید.

درحالی‌که به انجام‌کارها می‌پردازید، تصاویری را به‌یاد بیاورید که‌قبلاً آنها را مجسم کرده بودید وتظاهر کنید که «خود»قبلی‌شما اینك‌همراه‌شما می‌باشد.

تصور کنید که‌آگاهی یا روح شما به «خود» قبلی شما منتقل شده و سپس به «خود»کنونی شما منتقل شده وسپس‌به خودکنونی شماباز گشت پیدا می‌کند. دراین شرایط به انجام‌کارهای روزانه بپردازید.

موقعی که شب می‌خوابید، تصور کنید که صورت شما دربالای کالبد شما در هوا به‌حالت مواج درآمده است.

هفته سوم

ارتفاع گرفتن

روز پانزدهم: پروازهای شبانه
روز شانزدهم: هیچ‌جایی مثل خانه نیست
روز هفدهم: نوای موسیقی
روز هیجدهم: جاکوزی در آسمان
روز نوزدهم: خط‌سیر خاطرات
روز بیستم: یك برنامه خیلی‌خصوصی‌ودوستانه
روز بیست‌ویکم: یك برنامه روحی یا روحانی

هفته سوم

ارتفاع گرفتن

تمرینات هفته‌سوم به‌شما این‌امکان را می‌دهد که بتوانیددر شرایط متنوع تری، پدیده ادراك خارج از جسم را ایجاد کنید. بـا کمك این آموزش‌ها، شما این‌امکان را پیدا می کنید که در آستانه خوابیدن ویا در لحظات اولیه بیدارشدن، پدیده ادراك خارج ازجسمی‌را به‌طور ارادی ایجاد کنید. درقسمت‌هایی ازاین‌بخش، شما این مهارت را پیدا می کنید که بتوانید با یك فرد دیگر به‌صورت مشترك پدیده فوق را تجربه کنید.

قبل‌از آنکه به‌مطالعه صفحات بعدبپردازید، برروی این‌موضوع تفکر کنید که ازنقطه نظرشما احساس‌خروج ازجسم چیست وچه‌وقایعی ممکن است دراین‌جریان اتفاق بیفتند؟ اگرشما انتظارات اغراق‌آمیزی دراین زمینه داشته باشید، این احتمال مطرح می‌شود که حتی‌در گذشته، شما با این حالت مواجه شده ولی‌ماهیت آنرا درك نکرده بـاشید. درك نادرست ازبرخی‌مفاهیم و یا اطلاعات ناصحیح دربارهٔ بعضی ازمسائل

پاراپسیکولوژیك مانند جسم کوکبی، وجودروح مجرد، طناب نقره‌ای و... می‌توانند درفهم صحیح ادراك خارج ازجسم، اختلال ایجاد کنند.

به‌بیان دیگر، انتظارات شما از این تجربه، باید واقع بینانه و عاری ازاغراق و گزافه باشد. برنامه‌پرواز آزاد می‌تواند افق‌های تازه‌ای ازتجربه را برروی شمابگشاید، ولی چنانکه اجازه دهید که این تجربه‌ها جریان یابند، ازتجربه‌های بیشتری برخوردار خواهید شد، آنگاه کشف خواهید کرد که اگراین تجربه‌ها را در شرایط خاص خودتان بشناسید و تفسیرها وتعبیرهای نظام‌های عقیدتی‌باطن گرائی،علم‌غیب یاگزارش‌های بی‌اساس را دراین‌کار دخالت ندهید، تجربه‌های یادشده برای شما معنا و اهمیت دیگری خواهد داشت. چنانکه خودرا محدود به‌انتظارات انعطاف ناپذیر نکنید، شاید پی‌ببرید که تجربه خروج ازجسم شما از ویژگی‌های بی‌نظیر وتازه‌ای برخوردار می‌باشد.

دراین‌لحظات که درحدود نیمی ازراه را پیموده‌اید، ممکن‌است دچار این تردید باشید که آیا تا به‌حال به‌اندازه‌کافی‌پیشرفت داشته‌اید یا نه؟ اگردرطول تمرینات گذشته بااین پدیده برخورد کرده باشید،جواب مثبت این سئوال را دریافت کرده‌اید. اگر تاکنون این پدیده دل‌انگیز را احساس نکرده‌اید،کاملاً مطمئن باشید که با اجرای دقیق و مرتب تمرینات، درآینده این امید وجود دارد که شما بتوانید به‌هدف دلخواه خودتان برسید.

به‌کسانی که تا به‌حال به‌یك تجربه خارج از جسم دسترسی پیدا نکرده‌اند، این قول وامید را می‌دهیم که درسایه تمریناتی که براساس تجربیات آماری بزرگ تهیه شده‌اند و با توجه به‌تکنیك های علمی

پرقدرتی که در صفحات بعد ارائه می‌شوند، تعداد بسیار زیادی از این افراد بزودی به‌آرزوی خویش نایل می‌شوند این روشها بسیار جالب و جدید هستند و مانند هر پدیده نویی، می‌توانند توجه وعلاقه شمارا به طرف خود جلب کند.

روز پانزدهم

پروازهای شبانه

درپانزدهمین روزبرنامه پرواز، شما این امکان را پیدا می کنیدتا بتوانید در موقع رفتن به‌بسترخواب، حالت ادراك خارج ازبدن را در خودتـان به‌وجود بیـاورید. کاررا با دیدار ازیك موزه یا مکان مشابهی شروع کنید که یك احساس قوی ومثبت را درشما ایجاد می کند. محلی را انتخاب کنید که اگرهم‌برای‌شما آشنا باشد، ولی‌جزءِ مکان‌هایی‌نباشد که شما قبلاً درآنجا تمرینهاییدرزمینه پرواز آزاد را انجام داده‌باشید. هرموزه‌ای درزمینه های میراث فرهنگی، تاریخ طبیعی و یا نجوم، می‌تواند برای این هدف درنظرگرفته شود.

لااقل برای مدت دویا سه‌ساعت درمحیطی‌که انتخاب کرده‌اید، بـه‌تعمق ونظاره عمیق وممتد بپردازید وهرچیزی راکه درخارج از این محدوده وجود دارد، در این مدت فراموش کنید. قبل از خروج از این موزه، از فروشگاه آن چندکارت‌پستال یا مجسمه‌هـای کوچك به‌عنوان

یادگاری تهیه کنید. مشاهده این تصاویر واشیاء می‌توانند خاطره حضور شما در این محل را بـا احساسی که داشته‌اید، درشما زنده کند. قبل از این که شب و موقع خواب فرابرسد، این اشیاء را درجـایی نزدیك به تختخواب خودتان، که درعین حال وضع مشخصی داشته باشند، قرار دهید.

قسمت بعدی این برنامه را شما موقعی انجام خواهید داد که برای خوابیدن به بستر شبانه می‌روید. پس از آنکه برای خوابیدن لباسها را از تنتان خارج کردید، به‌خودتان بگویید که امشب برای یك ادراك خارج ازبدن آماده می‌شوید. برای مثال، شما بایستی چند بار این جمله را در ذهنتـان تکرار کنید: «من به‌خودم این اجازه وامکان را می‌دهم تـا یك تجربهٔ خارج ازجسم داشته باشم.»

به‌خودتان نگویید که امشب سعی‌وکوشش می‌کنم تابلکه بتوانم این تجربـه را داشته بـاشم، زیرا معمولا این واژه را درموقعی به‌کار می‌بریم که درباره نتیجه‌کارمان تردید داشته بـاشیم. فقط به‌ضمیر باطنی خودتان اجازه بدهید که برای پیدایش این حالت‌آمادگی داشته باشد. موقعی که به‌خودتـان این اجازه را می‌دهید، سعی کنید تا خاطرتان از هرگونه‌تفکر دیگری‌خالی‌وعاری شده‌باشد. پس از آن‌درحالت‌استراحت قرار بگیرید.

بسته به‌اینکه چه نوع آمـادگی وزمینه سازی درفکر و ذهن شما پدیدآمده باشد، طیف وسیعی ازانواع پدیده های خارج ازبدن ممکن است درشما به‌وجودبیایند. به‌طورمثال، می‌توانید به‌سادگی‌این احساس را درخود پدیدآورید که‌گوئی درزمانی ازشب ازخواب بیدارشده واز بسترخارج شده‌اید و بـه‌جسم خود دربسترخواب می‌نگرید. از طرف

دیگر، شما می‌توانید تصور کنید که سرگرم دیدن خواب ورؤیای روشن‌بینی هستید که به‌تدریج یاناگهان تبدیل به‌یك تجربه ادراك خارج ازجسم می‌شود. اگروجود شما برای خواب‌های روشن‌بینی مستعد است، که درطول آن می‌دانید که درحال خواب دیدن هستید، شما می‌توانید نوع دیگری ازاین تمرین را انجـام دهید، بااین طریق که به‌خودتان اجازه بدهید که درطول یکی ازاین رؤیاها، یك ادراك خارج ازجسم راتجربه کنید.

اگردوست داشته باشید، در موقع خواب می‌توانید به‌خودتـان اجـازه دهید که ذهن و فکرتان به‌موزه‌ای که امروز، صبح از آن دیدن کردید، «بازگردد».

پس ازاینکه تمرین پروازشبانه راکاملاً یادگرفتید، این تمرین بایستی قسمتی ازبرنامه همیشگی وهرشب شما باشد. هرشب قبل ازاینکه به‌خواب بروید، به‌خودتان این اجازه یا فرمان‌را بدهید که امشب یك پدیدهٔ خارج از جسم را تجربه خواهید کرد. اگردرنیمه‌های شب به‌عللی بیدارشدید، پس از اینکه دوباره خواستید بخوابید، بار دیگراین‌تمرین را تکرار کنید. این تمرین آنقدر سهل و آسان است که شما می‌توانید آنرا در شرایط ریلاکس شدن عمیق و آگاهـانه وسایر تکنیك های تخیلی که دردو هفته گذشته یادگرفته‌اید، انجام دهید.

دستور پرواز ــ لطفاً قبل ازآنکه بخوابید، دستورالعمل روزشانزدهم را مطالعه کنید.

روز شانزدهم

هیچ جایی مانند خانه نیست

اجازه دادن به‌خودتان برای احساس کردن یك ادراك خارج از جسم موقعی می‌تواند مفیدتر و موثرتر باشد که با برخی از تکنیك‌های روانشناسی ـ مثلاً مشابه با آنچه که درسطور بعدی می‌آید ـ همراه و همگام شده باشد. این تمرین را ابتدا در هنگام صبح و قبل از آن که می‌خواهید از بستر خارج شوید انجام‌دهید، یعنی همان‌موقعی که به‌خودتان دستور می‌دهید که از بستر جدا شوید. برای انجام این تمرین، پس از بیدارشدن، فوراً حرکت نکنید وهمان‌طورچشمانتان را بسته نگهدارید. اگرشما صبح ها با صداهای بلندی مثلاً صدای زنگ ساعت یا آواز خروس همسایه ازخواب بیدار می‌شوید، برای انجام موفقیت‌آمیز این برنامه نیازبه‌یك برنامه آرامتری برای صبح بعد دارید. برای مثال، به جای زنگ ساعت، می‌توانید به‌کمك رادیوهایی که درساعت معینی در صبح روشن می‌شوند این کاررا انجام دهید.

پس ازاینکه بیدارشدید، چندلحظه‌ای صبر کنید تا رختخوابتان را در زیربدنتان حس کنید و به‌صداهای بامدادی گوش کنید و بوی اتاق را استشمام نمایید. به‌احساس دل‌انگیز ودلچسبی توجه کنید که از بودن درخانه وکاشانه به‌شما دست می‌دهد. یك نفس عمیق بکشید وچشمانتان را باز کنید. قبل از آنکه برخیزید و به‌کارهای روزانه مشغول‌شوید، برای چند لحظه به‌گوشه و کنار اتاق نگاه کنید.

برای اجرای قسمت بعدی تمرین، یك محل غیرعادی‌را انتخاب کنید تا شب را در آن بگذرانید. برای این کار، می‌توانید از یك اتاق نشیمن، حمام و یا آشپزخانه استفاده کنید. اگر برای شما مقدور باشد، می‌توانیدشب را درهتل ویا درخانه یکی ازدوستانتان بگذرانید. درست درلحظاتی که می‌خواهید بخوابید، وهمین‌طور درموقعی که بامداد از خواب بیدارمی‌شوید، سعی‌کنید با تصور وتجسم، همان احساس هایی را درخودتان به‌وجودبیاورید که درمنزل‌خودتان آنها را احساس‌وتجربه کرده‌اید.

پس ازاینکه این تکنیك را تجربه کردید، می‌توانید درهرمحل غیرعادی ودور افتاده‌ای که‌قرارمی‌گیرید، این‌تمرین را انجام دهید. اگر به‌عللی به‌مسافرت یا تعطیلات آخرهفته می‌روید، کوشش کنید این‌تمرین را انجام دهید. همیشه این‌جمله زیبارا به‌یاد داشته باشید که: «هیچ‌جایی مانندخانه و کاشانه خودتان نیست.»

همان‌طوری که ممکن‌است حدس بزنید، این تمرین‌را به‌صورتی معکوس هم می‌توانید انجام دهید. به‌این صورت که درشرایطی که در بسترخودتان در خانه خوابیده‌اید، مجسم یا تصور کنید که در آن لحظه

درجـای دیگری هستید. به‌جای تصور این امـاکن معمولی و متداول می‌توانید این سفر روحی‌را درنقاطی مانند تخت جمشید[1]، کنار دریای مازندران ویا آرامگاه سعدی وحافظ، انجام دهید.

این تصور وتجسم قوی درموقع خوابیدن و بیدارشدن درمحل دیگر، موقعی درایجاد والقاء ادراك خارج ازجسم بسیارمفیدتر ومؤثرتر می‌شود که به‌خودتان اجازه بدهید درهنگـام به‌خواب فرورفتن هم یك ادراك خارج ازبدن را داشته باشید و یا این دورا با هم ترکیب وتلفیق کنید.

۱ــ به‌جای اماکنی در آمریکا که برای اکثریت عظیمی ازهم‌وطنان‌ما ناشناخته است، محل‌های آشنایی‌را درترجمه انتخاب کرده‌ایمــ مترجم

روز هفدهم

نوای موسیقی

پدیدهٔ ادراك خارج ازجسمی درحالات متنوعی می‌تواند پدید آید که خودشما آنها را به‌وجود می‌آورید. یکی ازمؤثرترین این راهها، ایجادیك حالت ذهنی خاصی است که براثرشنیدن موسیقی پدیدمی‌آید. برای بسیاری ازافرادگوش کردن به‌یك موسیقی پراحساس وپرتحرك یکی ازبهترین ونزدیکترین راههایی است که آنان را به‌تجربه خارج از جسم می‌رساند.

تکنولوژی جدید این امکان را فراهم آورده که هرفردی در هر شرایطی می‌تواند یك دستگاه پخش‌صوت کوچك را حمل کند ودرهر جایی که اراده کند، به‌آهنگ‌های دلخواه خویش گوش فرادهد. برای افرادی که دردنیای غرب زندگی می‌کنند، برخی از آهنگ‌های الهام بخش و دل‌انگیز کلاسیك از موسیقیدانان بزرگ وجود دارند که در زیرنویس این صفحه به‌برخی از مشهورترین و مؤثرترین آنها اشاره

می‌کنیم[۱].

برخی ازهنرمندان حتی با موسیقی‌جاز نیزقطعاتی مانند «رؤیای نارنگی» را پدید آورده‌اند که برای این هدف مناسب هستند. برخی‌از هنرمندان مانندکیتارو و وان‌جلیس با سازهای الکترونیك قطعات بسیار دل‌انگیزی را خلق کرده‌اند. بسیاری از آهنگ‌های روز به‌جـای آنکه ایجاد تمرکز کنند، موجب حواس‌پرتی می‌شوند وبرخی‌از آهنگ‌های موسیقی‌آرام به‌جای القاء ادراك خارج ازبدن، انسان‌را به‌خواب‌طبیعی فرومی‌برند. موسیقی پاپ وراك انسان را دریك حالت تحریك جسمی و هیجان فرومی‌برند و برای هدفی‌که مـا درپیش داریم مفید ومناسب نیستند.

دستور پرواز– قبل‌از آنکه به‌مطالعه قسمت‌های‌بعدی‌این کتاب بپردازید، لازمست دوقطعه موسیقی‌راکه هریك درحدود یك

۱– هندل: ارانوریومسیح

بتهوون: میساسولمنیس («مس» رمازور، اپوس۱۲۳)

موزارت: موسیقی‌خاکسپاری یا مس‌بزرگ، درسی‌مینور.

ویوالدی: گلوریا (سونات).

برامس: رکوییوم (سرود یادبودمردگان).

باخ: فوگ برای ارگ، رمینور.

توضیح ویراستار– برای خوانندگانی‌که‌علاقمند به‌موسیقی‌سنفونیك نباشند، قطعات زیر توصیه می‌شود:

– مجموعه‌آثارفریدون شهباریان (ارکستر).

– قطعات پیانوی استاد جواد معروفی وفریبرزلاچینی.

– مجموعه‌آثار دهلوی (ارکستر).

– سنفونی‌های «پرسپولیس» و«مینیاتورهای ایرانی» اثرامان‌الله‌حسین

ساعت طول بکشد، تهیه یا بر روی نوار ضبط کنید. این دو نوار بایستی دو نوع موسیقی با دو حـال و هوای متفاوت را داشته باشند.

در روز هفدهـم ابتداء یك حالت ریلاکس بودن آگاهـانه را در خودتان به‌وجود بیاورید وسعی کنید از یك قطعه موسیقی به‌عنوان زمینه کار استفاده کنید. هدف از این کار این است که احساس کنید این ابتکار چه تغییراتی دراحساس درونی‌شما به‌وجود می آورد.

کار را با استقرار در یك وضعیت دور افتاده و پرت ولی امن‌شروع کنید، که با محل ریلاکس شدن شما که یك صندلی یا میز راحت است، متفاوت باشد. پله‌های نجات در کنار ساختمان، پله‌های عقب ساختمان، صندلی‌های اتوموبیل خودتان که درمحل آرامی پارك‌شده است و گوشه‌ای خلوت از یك پارك یـا محوطه دانشگاه می‌توانند برای این‌هدف مفید باشند. اگرمی‌ترسید یا صلاح نمی‌دانید که این تمرین را به‌تنهایی انجام دهید، می‌توانید از یکی از دوستانتان خواهش کنید که همراه شما بیاید ولی از دور و بی‌سروصدا مواظب شما باشد.

پس از آنکه به‌محل انتخابی‌خودتان رسیدید، مکانی‌را انتخاب کنید کـه امن، راحت و آرام باشد و کسی مزاحم شمـا نشود. دستگاه ضبط صوت را روشن کنید وصدای آنرا درسطح مناسبی میزان کرده و آنرا نـزدیك گوشتان قراردهید. پس از آن سعی کنید تـا به‌یك حالت ریلاکس بودن آگاهانه فرورروید.

پس از آنکه به‌یك حالت عمیقی از ریلاکس شدن رسیدید، تجسم کنید که درصندلی خانه‌تـان و درجای تمرین همیشگی خودتـان قرار

گرفته‌اید. بدون آنکه اصرار کنید یا فشاری به‌خودتان وارد کنید، بگذارید این احساس به‌شما نزدیك ویا ازشما دورشود. درحالی که در همین شرایط آرامش عمیق هستید تصور کنید که صورت شما ازبالا به‌طرف بدنتان که درپایین است نگاه می‌کند. به‌موسیقی آرام متن توجه کنید و این امکان را فراهم سازید که این آهنگ شما را به‌دنیای خود یا حال و هوای خویش ببرد. تجسم کنید که شما درحال مواج بودن درفضا، در بالای کالبدتان قراردارید.

بگذارید درطول ساعتی که درپیش دارید این احساس با شما باشد. تجسم کنید که روح یا آگاهی شما درارتفاع زیاد درفضا، خیلی بالاتر ودورتر ازجسم شما قرارگرفته است. سعی کنید ازآن بالا به‌اطراف نگاه کنید. دقت کنید که چطورروحیه شما تحت‌تأثیر نوسانات آهنگ موسیقی تغییروتهیج پیدا می‌کند. پس ازآنکه آهنگ موسیقی به‌پایان رسید، تلاش کنید به‌آرامی باردیگر به‌حالت هوشیاری عادی وروزمره برگردید. قبل ازاینکه بلند شوید وازاین مکان خارج شوید، حداقل‌در حدود بیست دقیقه دریك شرایط ریلاکس بودن باقی‌بمانید.

دستورپرواز ــ درحدود سه‌ساعت‌به‌کارهای‌عادی وبدون‌ارتباط با برنامه پروازبپردازید.

پس ازآنکه به‌خانه رسیدید، قسمت بعدی موسیقی‌راگوش کنید و درشرایطی که درصندلی راحت خودتان قرارگرفته‌اید، یك باردیگر به‌حالت ریلاکس بودن آگاهانه فرورویید. توجه کنید که احساسات و تصورات شما براثرگوش دادن به‌موسیقی، تا چه اندازه تحریك شده

درشرایطی که درخـانه هستید، دریك فرصت دیگر می‌توانید به همان قطعه موسیقی گوش کنید که در بیرون ازخـانه آنرا شنیده بودید. آهنگ موسیقی ممکن است باردیگرشما را به‌جایی ببرد که دفعه‌قبل در آنجا این قطعه موسیقی را شنیده بودید. این احتمال‌هم وجود دارد که شما دوباره همان احساس‌عاطفی‌را پیدا کنید. اگردقت کنید، همراه‌شدن موسیقی‌باعث می‌شود تاشما درمقایسه با روزهای اول‌تمرین،دروضعیت عمیق‌تری قراربگیرید.

دستورپرواز– به‌محض اینکه شما این تمرین را بـا موفقیت انجام دادید، ممکن است مایل بـاشید درشرایط مختلف و با آهنگ‌های‌دیگرهم‌این‌تجربه را تکرار کنید تا ببینیددرقدرت و سرعت پیدایش ادراك خـارج ازجسمی چه تغییری ایجاد می کند. چون انسان‌نمی‌تواند درتمام ساعات شبانه‌روز ودر همه جا یك ضبط صوت را همراه داشته باشد، این امکان‌باقی می‌ماند که یك آهنگ را درخاطره‌خودتان‌ضبط یاحفظ کنید. هروقت که احساس کردیدزمان ومکان‌برای تمرین آماده‌است، این آهنگ ذهنی را «بنوازید» و به‌انجام‌کاربپردازید.

همان طوری که درروزهای‌آینده تمرینات مربوط بـه برنامه پروازرا انجام می‌دهید، متوجه می‌شوید اگردرست‌قبل ازرفتن‌به‌خواب به‌برخی‌ازقطعات موسیقی‌انتخاب شده گوش کنید، شما درشرایط خیلی‌بهتری قرارمی گیرید ورسیدن بـه ادراکات خارج ازبدن برای شما خیلی‌راحت‌ترمی‌شود.

«جاکوزی[1]» در آسمان

درروز هیجدهم شما تعداد زیادی ازتکنیك هـایی‌راکه قبلاً یاد گرفته‌اید بـا هم ترکیب کرده و دریك موقعیت جدید که برای ایجـاد احساس خروج از جسم بسیار مناسب است،آنها را به‌کارمی‌برید. این محل‌مناسب، محیط آرام و ریلاکس کننده استقرار دریك وان آب گرم ویا جاکوزی است.

اگربرای شما امکان پذیرباشد، ترجیحاً به‌جای وان، ازجاکوزی استفاده‌کنید، زیرا دراین وسیله مطبوع درجـه حرارت به‌راحتی تنظیم وثابت نگهداشته شده وجریان مستمر ویکنواخت‌آب از سوراخ ها، و احساسی کـه پرتاب آب توسط آب فشان هـای پرقدرت جداری ایجاد می کند، برای القاء احساس‌خروج ازبدن بسیارمناسب است. وان‌آب‌

۱ـ Jacuzzi جاکوزی یکی‌ازتجهیزات حمام‌های‌سونا و شبیه وان‌معمولی حمام است‌که از بدنه‌آن،آب همراه با حباب‌هـای هوا، بافشار خارج می‌شود واثرآرامش‌بخش ونوازشگری برروی بدن دارد- مترجم

گرم با سهولت بیشتری دردسترس است. ولی جاکوزی هم در بسیاری از کشورهای جهان درداخل مجموعه حمام‌های مدرن سونا وجوددارد[1] و به‌مراجعین کرایه داده می‌شوند. تهیه وان آب گرم راحت‌تربوده ودر بسیاری ازهتل‌ها، باشگاه‌های ورزشی‌ویا خانه دوستان وبستگان شما وجود دارد. اگرخرطوم متحرك دوش را دروان آبی که نیمه خالی است قرارداده‌وآنرادرسرعت کندی‌تنظیم کنید، احساس‌جریان آب دراطراف بدن شما پدیدمی‌آید. دراین شرایط باید فرد دیگری مواظب شما باشد تا وان ازآب لبریز نشود.

چون این احتمال‌وجوددارد که درداخل آب وان عمیقاً ریلاکس شوید، بنابراین لازم است یکی ازمحارم یا دوستان نزدیکتان در کنار شما باشند تا درشرایط اضطراری احتمالی به‌شماکمك کنند. توجه‌داشته باشیدکه هیچگاه نباید این تمرین‌را تنها انجام دهید. وقتی‌این تمرین‌را انجام می‌دهید، بهتراست یك لباس شنا بپوشید زیرا دراین شرایط شما خیلی بیشتراحساس‌راحتی می کنید. برای‌آنکه درمحیط مرطوب حمام خطربرق‌گرفتگی پدید نیاید، ازوسایل صوتی‌برقی استفاده نکنیدوضبط صوت را برای پخش مجددآن قطعه موسیقی که روز هفدهم شنیده‌اید، دوست یا همراه شماروشن کند.

درجه حرارت‌آب را در یك سطح متوسط وملایم میزان‌کنید. چون شما لااقل سی‌دقیقه دروان باقی می‌مانید، اگردرجه حرارت‌آب زیاد باشد، برای شما غیرقابل تحمل وفرسایش دهنده خواهد شد.

۱ــ تا آنجایی که در آگهی‌های تجارتی‌روزنامه‌های کشورمان مطالعه کرده‌ام، جاکوزی لااقل درتهران وجوددارد ــ مترجم.

پس از ورود به‌وان آب، دست‌ها و پاهایتان را دراز کنید و در یك وضعیت بسیار راحتی قرار بگیرید. خودتان را کاملاً رها کنید ولی مواظب باشید که خیلی به‌زیر آب فرو نروید. اگر در یك جاکوزی مستقر شدید، آب‌فشان‌ها را باز کنید و در وسط آنها قرار بگیرید، به‌این ترتیب نوسانات آب را در اطراف بدن خویش حس می‌کنید ولی فشار آب را مستقیماً بر روی بدنتان احساس نمی‌کنید.

پس از آنکه چشمانتان‌را بستید و در یك حالت ریلاکس و آرامش هشیارانه‌ای فرورفتید، دوست یا همراه شما بایستی ضبط‌صوت‌را روشن کند. حرکت آرام آب فشان‌ها این احساس را درشما به‌وجود می‌آورد که گویی یك جریـان پرقدرت انرژی در درون کالبد شما به‌حرکت در می‌آید. این احساس باعث می‌شود تا‌تمام قسمت‌های بدن و از جمله تمام عضلات کالبد شما در یك‌حالت آرامش قرار بگیرد. پس از آنکه آمادگی کافی پیدا کردید، دوست شما بـایستی به‌آرامی‌متن زیـررا برای شما بخواند، و در مواقعی که مشخص شده، کمی‌مکث یا سکوت کند.

«به‌آرامی به‌خودتان بگویید ــ همان‌طوری که یك فکر در مغز حرکت یا جریان‌پیدا می‌کند ــ شما مایلید که‌یك احساس خروج از جسم راداشته باشید. برای رسیدن به‌این حالت، به‌خودتان فشار نیاورید وفقط تنها در این بـاره فکر کنید و در عین حـال سعی کنید کـه در یك حالت آرامش گسترده‌تری قرار بگیرید (سکوت).

در همان حالی که‌خودرا ریلاکس و ریلاکس‌تر می‌کنید، به‌جریان مطبوع آبی توجه کنید که در اطراف بدن شما جریان

دارد و به‌موسیقی آرامش بخشی کـه به‌صورت زمینه مناسب برای عمیق‌ترشدن نواخته می‌شود، بیندیشید. تصور کنید که بـدن شما دارد بسط و گسترش پیدا می‌کند و بلندتر می‌شود (سکوت).

فکر کنید که بدن‌شما داردبه‌تدریج درآب اطراف‌محو ومستهلك می‌شود تاحدی که احساس می‌کنید که شمابا آبهای اطرافتان یکی شده‌اید وحد فـاصل مشخصی بین شما وجود ندارد (سکوت). خیال کنید که‌سرشما دربالای بدنتان وازآن بالا دارد به‌تنتان نگاه می‌کند (سکوت). درهمان شرایطی که آگاهی شما سبك و سبکترمـی‌شود، جسم شما هم سنگین و سنگینتر می‌شود.

یك نفس عمیق بکشید ورطوبت‌گرم راکـه دراطراف شما وجود دارد جـذب واحساس کنید. یك‌نفس عمیق دیگر بکشید و تصور کنید که درجـای دیگری دارید این تنفس را انجام می‌دهید. سعی‌نکنید یك محل‌دیـگری را برای این‌کار انتخاب کنید. شما تنها خودتان‌را ریلاکس و آرام‌کنید. نوای موسیقی وافکاری که درناخودآگاه شما مستقرشده‌اند، به‌شما کمك می‌کنند تا این محل‌را پیداکنید. اگرشما دریك‌حالت عمیق قراربـگیرید، حتما این محل را پیدا می‌کنید. پس از آنکه این امکان جدید درذهن وضمیرشما ظاهرگردید، تصور کنید که تمام این جریـانات درآن مکانی شکل مـی‌گیرند که ضمیرناخودآگاه شما انتخاب کرده است (سکوت).

حالادرشرایطی که جسمتان‌را کاملاً در آب‌رها کرده‌اید،
فکر شما درمحل دیگری به‌فعالیت مشغول است.
لااقل بیست دقیقه دراین‌احساس وادراك جالب وغیرمتعارف باقی بمانید.»

دراین شرایط، شما وفردی که این متن‌را برایتان می‌خواند، بایستی بیست دقیقه ساکت وآرام باقی بمانید. پس ازپایان این‌مدت، او دستورالعمل زیررا می‌خواند.

«حالابه‌آرامی دوباره به‌تن‌خودتان توجه کنید وبگذاریددروضع عادی قراربگیرد.»

دستورپرواز– پس ازپایان این تمرین، بدن خودرا باآب سردیا ملایم بشویید وخشك کنید. پس ازآن درازبکشید وپیش از اینکه بلند شوید وبه‌کارهای عادی بپردازید، لااقل نیم‌ساعت استراحت کنید.

روز نوزدهم

خط سیر خاطرات

درروز نوزدهم شما با استادی بیشتر می‌توانید برنقاط دوردست، بهتر تأثیر بگذارید. دراین روز، شما دوباره برخی از تکنیک‌هایی را که در روزهای قبل فراگرفته‌اید، با یکدیگر تلفیق کرده و آنها را درفضای گرم و بخار آلود یک محل مناسب برای ریلاکس شدن ـ یعنی یک حمام سونا ـ بکارمی برید. مانند روز قبل، کاررا با ریلاکس شدن آگاهانه در وان حمام، که جریان آب به آن وارد می‌شود و یا یک جاکوزی، آغاز می کنید. بار دیگر شما به این نیاز دارید که یکی از بستگان شما دراین تمرین‌ها به‌شما کمک کند و برخی از نقش‌های فرعی را به‌عهده بگیرد.

قبل ازشروع به تمرین، یک محل آشنا ودوست داشتنی را انتخاب کنید که مایل هستید دراین تمرین بر روی آن تمرکز کنید. این محل می‌تواند یکی از اتاق‌های خانه پدری شما، خوابگاهی که در دوران تحصیل دردانشگاه درآن مقیم بودید ویا محل دیگری باشد که ازلحاظ

عاطفی و احساسی برای شما با ارزش است.

دستور پرواز ــ بسیاری از افراد دوست دارند که بر روی خاطرات زمان کودکی خود تمرکز کنند. اگر شما خاطره و یا حادثه بسیار بدی را در این دوران به یاد ندارید، می‌توانید همین انتخاب را داشته باشید. اگر از خانه پدری خود در دوران کودکی خاطرات به‌شدت ناراحت کننده‌ای دارید، می‌توانید محل دیگری را برای تمرین و تمرکز انتخاب کنید. یك ساحل زیبا که زمانی از آن دیدن کرده‌اید، یك مسجد[1] یا عبادتگاهی که در آن یك احساس آرامش و معنویت بسیار عمیقی را داشته‌اید.

حالا در خاطرتان آهنگ موسیقی خاصی را مرور کنید که با محلی که در ذهنتان مجسم کرده‌اید مربوط باشد و به‌نوعی خاطره آنرا برای شما زنده یا مجسم کند. اگر این محل، خانه پدری شما باشد، یکی از آهنگ‌هایی را به‌یاد بیاورید که در آن دوران بیشتر می‌شنیده‌اید. اگر محل شبانه‌روزی ایام تعطیل را به‌خاطر می‌آورید، چه آهنگی بیشتر از بلندگوها پخش می‌شد؟ اگر (هم وطنان مسیحی) کلیسایی را به‌یاد می‌آورند، بر روی یکی از آهنگ‌های دل‌انگیز تری تجسم کنید که در آن دوران می‌شنیدید. اگر نمی‌خواهید موسیقی را با موقعیت مکانی خاصی پیوند بزنید، آهنگی را به‌یاد بیاورید که بیشترین تأثیر را بر روی شما داشته است. وقتی که درمورد موسیقی دلخواه، با خودتان به‌توافق رسیدید، این آهنگ را در حدود ۴۵ دقیقه در یك نوار ضبط و آماده کنید.

۱ــ درمتن انگلیسی کلیسا نوشته شده است ــ مترجم

هنگامی که کار انتخاب موسیقی‌را به‌پایان رسانیدید، می‌توانید بقیه‌کاررا ادامه دهید. حالا به‌همان‌محل بروید که روزهیجدهم رفته‌بودید، ودرجه حرارت آب را درحد دلخواه خودتـان تنظیم کنید، سپس وارد آب شویدودریك وضعیت آرامی قراربگیرید. سپس خودتان را دریك شرایط ریلاکس عمیق و آگاهـانه قراردهید ودرضمن مواظب باشیدکه زیـاد درداخل آب فرونروید. درحینی که موسیقی‌متن نواخته می‌شود، ارتعاشات آب هم بـه‌شما کمك می کند تا احساس کنیدکه یك جریـان انرژی درقسمت های مختلف بدن شما حرکت کرده وتمـام اجزاء بدن شما را دریك آرامش عمیق و گسترده قرارمی‌دهد. دراین شرایط متوجه می‌شویدکه وارد شدن به‌یك ریلاکس آگاهانه خیلی‌راحت‌تر وعملی‌تر است ونسبت‌به‌اوقات دیگر، وقت خیلی کمتری‌را ازشمامی گیرد. مانند روزقبل‌فکرکنیدکه می‌خواهیدیك ادراك خارج از بدن را تجربه‌کنید. دراین‌شرایط‌آرامش‌عمیق، تجسم‌کنیدکه حاشیه بدن شماباآب لرزانی که دراطراف شما جریان دارد، با یکدیگرادغام ویکی شده‌اند.

وقتی‌که شما بـه‌این حد ازآرامش رسیدید، ازهمراه خودتـان بخواهیدکه با صدای‌آرام مطـالب زیررا برای شما بخواند. اگرلازم باشد،متناسب بامحلی‌که درذهنتان مجسم می‌کنید، این‌متن‌را می‌توانید کمی مختصر کنید.

«تجسم کنیدکه شما درمحل‌دلخواه مستقرشده‌اید.تصورکنید که درآن محل ایستاده یا نشسته‌اید وبا تمام حواس خود، به ادراك محیط می‌پردازید (سکوت). چه صدا هـایی را شما می‌شنوید؟ (سکوت). دیگران درآن محل سرگرم انجام چه

کارهائی هستند؟ (سکوت). به‌خودتان اجازه دهید که احساسات عـاطفی شما برداشت خود از محیط پیرامونتان را تجربه کند (سکوت). آیا این تجربه شما را خوشحال یاغمگین می کند؟ (سکوت). آیـا چیزخاصی درآنجـا برای شما اتفاق افتاده؟ (سکوت). دربارهٔ این محیط موجود شما چه احساسی دارید؟ (سکوت). به‌نقـاطی توجه کنید کـه قبلاً به آنها توجه زیادی نداشته‌اید. دراین شرایط چه احساس‌ها وادراکاتی‌را نسبت به آنها دریافت می‌دارید؟ حالااین محل‌را ازیك زاویه ودیدگاه جدیدی مورد بررسی قراردهید. (سکوت) اگر به‌اتاقی می‌اندیشید، سعی کنید ازبیرون، ازداخل وازسقف، قسمت های مختلف آنرا مشاهده کنید.(سکوت) درشرایطی اتاق‌را تجسم کنید که گویی شما بروی زمین وبه‌پشت خوابیده‌اید و دارید به‌سقف نگاه می کنید (سکوت). دراین لحظه این اتاق رادر شرایطی مجسم کنید که گویی از اتاق مجاور به‌آن می‌نگرید. (سکوت) دراین‌لحظات خیال کنید که درحال‌حرکت درداخل این ساختمان هستید واززوایای مختلف، قسمت‌های مختلف این محل‌را مشاهده کنید (سکوت).

درحالی که درآب‌غوطه‌ورید، احساس کنید که درمحل مورد تجسم درفضـا جابه‌جا می‌شوید. بگذارید این احساس غوطه‌ورشدن یا بودن درفضا هرچه بهترودقیقتر دروجود شما شکل بگیرد، بدون آنکه این پدیـده را تجزیه و تحلیل کنید.

می کنید. لااقل درحدود بیست دقیقه دراین حـال وهوا باقی بمانید. شما دراین وضعیت، نوعی آگـاهی متفاوت را تجربه واحساس می کنید. اگراحساس نـاراحتی کردید، به‌موسیقی توجه کنید تـا آرامش بیشتری بروجود شما غلبه کند. دراین شرایط، بیشترین دقت را بکنید تا هرچه بیشتر به آن محل دل‌انگیزوخاطره‌انگیزتوجه وتمرکزداشته باشید.)

دراین لحظه، خوانندگان کتاب وکسانی که تجربه پرواز روحی راتمرین می کنند، بهتراست درحدودبیست دقیقه را درسکوت‌وآرامش بگذرانند. پس از آن به‌مرور درس روزبعد بپردازید وآنرا حفظ کنید.

«حالا به‌تدریج توجه خودتان را به‌جسمتان متمرکز سازید و به‌آهستگی به‌شرایط عادی برگردید.»

دستورپرواز- پس ازپایان تمرین، بدن خودرا باآب سرد یا ولرم بشویید وخشك کنید. پس‌ازآن نیمساعت تا یك ساعت استراحت کنید وآنگاه به‌انجام‌کارهای روزانه بپردازید.

روز بیستم

یك برنامه خیلی خصوصی ودوستانه

دراین روز، شما درزمینه بسیار جدیدی به‌تمرین و کسب تجربه می‌پردازید. این تمرین را بایستی بایکی ازدوستان انجام دهید، دوستی که ازلحاظ عاطفی وروحی خودرا به‌او خیلی‌نزدیك احساس می‌کنید.

اگراین تمرین مشترك را می‌خواهیدباکمك یکی‌ازافرادخانواده انجام‌دهید،این فردبایستی کسی باشدکه‌بایکدیگردریك‌اتاق نمی‌خوابید و دراتاق‌های مجزایی استراحت می‌کنید.

صبح روز بیستم وقتی که بیدارشدید، به‌حالت آرامش عمیق‌توأم با هشیاری فرورویدو دراین شرایط تجسم کنید که‌گویی ازطرف سقف اتاق دارید به‌خودتان نگاه می‌کنید. پس ازآنکه از بستر بلند شدید، پس ازصرف صبحانه و انجام کارهای روزانه، یك گردش، بازدید، قدم زدن و یا یك برنامه جالب دیگررا با یکدیگر شروع کنید و با اشتیاق و علاقه‌آن را به‌پایان برسانید. برای مثال، می‌توانید با هم در خیابان

گردش کنید، به کافه، محل ورزش، فروشگاه و یا هرجایی که دوست دارید بروید. سعی کنید این برنامه مشترك خیلی زیبا، پراحساس و دلپذیر بوده باشد.

سعی کنید تمام جریانات مربوط به این برنامه مشترك را باتمام وجودتان احساس کنید. برای مثال، اگر به خیابان رفته بودید، نه تنها مناظر و دیدنی‌ها، بلکه صداها، بوها و درجه حرارت محیط را هم در ذهنتان ضبط کنید. اگر با همراهتان دریك خانواده زندگی می کنید، حتماً شب بعد را در اتاق‌های مجزا بخوابید.

قبل ازخوابیدن، شما و همراهتان در یك لحظه مشخص که قبلاً دربارهٔ زمان آن بایکدیگر توافق کرده‌اید، به بستر بروید وهریك جداگانه دریك حالت ریلاکس عمیق و گسترده قرار بگیرید. دراین لحظه کوشش کنید یك بار دیگر کلیه برنامه‌های روزقبل راکه باهم انجام داده بودید، درخاطرتان تکرار کنید.

پس ازاینکه احساس کردید که نزدیك است به‌خواب بروید، به خودتان بگویید که می‌خواهید یك ادراك خروج ازجسم را تجربه کنید. دراین شرایط کوشش کنید تا آگاهی شما به‌تدریج ازجسمتان خارج ودر بالای سطح اتاق قرار بگیرد و ازسقف به کالبد شما که دربستر آماده‌خواب شده است، نگاه کند.

روز بیست و یکم

یك برنامه روحی یا روحانی

صبح پس از آنکه ازخواب بیدار شدید، قبل ازآنکه چشمانتان را بازکنید، خودرا دریك حالت آرامش عمیق و گسترده قراردهید ودر این‌شرایط سعی کنید تا ازبالای‌سقف، خودتان را دررختخواب‌مشاهده کنید.

امروز باردیگر با دوست یا همراه دیروزیتان به‌انجام یك سلسله گردش‌ها و بـازدیدها بپردازید. مشاهده پارك ها وبازدید از بازارها و فروشگاه‌ها برای هدفی که درپیش‌دارید می‌تواند بسیارمفید واقع‌شود. تعداد اماکنی‌راکه دیده ویا جاهایی راکه مشاهده کرده‌اید، هرقدر بیشتر ومتنوعتر باشند بهتراست.

دربرنامه‌امشب هدف‌این‌نیست‌که تمام‌قسمت‌های‌بازدید شده را یك‌باردیگرمشاهده کنید،بلکه هریك‌ازشمامی‌خواهیدقسمت‌هایی ازاین برنامه‌ها را بازبینی کنیدوصبح با یکدیگر این موضوع مهم را بررسی

کنید که این بازدید شبانه شما که درفاصله دور از هم به‌رؤیت آن نایل گردیده‌اید، چقدر باهم شبیه بوده‌اند.

این احتمال وجود دارد که هنگام شب، شما و دوستتان به‌رؤیت نقاط جدید یا دیدار از نقاط نوپی‌نایل آیید که درروزهای قبل اصلاً آنها را مشاهده نکرده بودید.

شما ودوستتان تصمیم بگیرید که درمکان‌های دورازهم، درلحظه خاصی به‌بستر بروید وهریك دریك ریلاکس عمیق وگسترده فروبروید. دراین شرایط بکوشید تا دریك وضعیت یا ادراك خروج ازجسم قرار بگیرید ودراین لحظات صحنه یك بازدید همراه با دوستتان را مجسم کنید. کوشش کنید که تمام برنامه این دوروز را تکرارنکنید، بلکه سعی کنید یك برنامه آزاد را انجام دهید. درلحظات نهایی، باردیگر آمدن به‌این اتاق ونگاه ازسقف به‌بسترراتکرار کنید.

پس از این که شما به‌حالت خواب قرار بگیرید، این احتمال وجوددارد که شما بار دیگر به‌ادراك خروج از بدن نایل آیید.

دستور پرواز- اگراین تمرین‌ها را تکرار کنید، این احتمال وجود دارد که شما ودوستتان نه تنها دربیداری، برخوردها و برنامه‌های جالبی‌را با یکدیگرانجام دهید، بلکه این‌امکان‌عالی هم برایتان پیدا می‌شود که در عالم رؤیا هم باهم برنامه های جالبی‌را انجام دهید وچه بسا اگر هرروزآنها را با یکدیگر تکرار کنید، از تشابه زیاد برخی ازآنها تعجب کنید.

خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

روز پانزدهم
پرواز شبانه

قبل از اینکه از بستر بلند شوید، تجسم کنید که گویی شما دارید از بالا به کالبد خودتان که در پایین است، نگاه می کنید.

از یک موزه ویا یکی از اماکن عمومی دیگر دیدن کنید وساعاتی را به خوشی بگذرانید.

پس از اینکه به بستر رفتید، به خودتان این امکان را بدهید که یک تجربه خروج از جسم را داشته باشید. بعد به این موضوع فکر کنید که گویی از بالا خودتان را در جریان گردش روزانه مشاهده می کنید. در پایان کار، برای خواب آماده شوید.

روز شانزدهم
هیچ جایی مانند خانه نیست

قبل از اینکه از بستر بلند شوید، تجسم کنید که گویی شما دارید از بالا به کالبد خودتان در پایین نگاه می کنید. بعد چشمانتان را باز کنید و بلند شوید.

یک محل غیر عادی را برای گذراندن شب انتخاب کنید.

شب پس از اینکه در بستر قرار گرفتید، در لحظات نزدیک به خواب تصور کنید در بستر همیشگی خودتان هستید ودارید از بالا به کالبد خودتان نگاه می کنید. در این شرایط برای خوابیدن آماده شوید.

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

روز هفدهم
نوای موسیقی

قبل از اینکه در این محل غیر آشنا از بستر بلند شوید، خیال کنید که در رختخواب خودتان قرار دارید. در این شرایط سعی کنید از بالا به بستر تان نگاه کنید.

دو قطعهٔ موسیقی متفاوت را انتخاب کنید که هر یك حال وهوای خاصی داشته باشند. در این شرایط از هر یك به اندازه یك ساعت نوار پر کنید و بارها به هر یك گوش کنید.

مکانی دور افتاده، آرام وخیال انگیز را دور از خانه انتخاب کنید. نوار موسیقی را به کار بیاندازید و به یك ریلاکس هشیارانه فرو روید.

تجسم کنید که گویی در خانه ودر جایی قرار دارید که همیشه در آن نقطه تمرین ریلاکس شدن را انجام می‌دهید.

به موسیقی گوش کنید وتجسم کنید که گویی از بالا دارید به جسمتان در پایین می‌نگرید.

پس از آنکه موسیقی تمام شد، سعی کنید که به حالت هشیاری عادی برگردید.

قبل از برخاستن از بستر، برای بیست دقیقه در بستر باقی بمانید.

برای مدت سه ساعت استراحت کنید.

پس از آن برگردید وبار دیگر پس از شنیدن نوار دوم موسیقی، به حالت ریلاکس هشیارانه فرو روید.

درهمان لحظاتی که دارید به حالت خوابیدن نزدیك می‌شوید. به خودتان این امکان را بدهید که یك تجربه خروج ازجسم را داشته باشید، ودر این شرایط صورت مواج شما در هوا، از بالا به تن تان در پایین نگاه کند.

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

روزهیجدهم
جاکوزی درآسمان

قبل ازآنکه ازبسترخارج شوید، تجسم کنید درحالی که صورت شما درهوا بهحالت مواج قراردارد. دارد بهپایین وبهجسمتان می‌نگرد.

همراه با یکی از دوستان یا بستگانتان یك وان را برای شروع برنامه آماده کنید وآنرا ازآب نسبتاگرم پرکنید.

درحالی که‌شمابه‌یك ریلاکس آگاهانه فرومی‌روید، دوست شما همان نوار موسیقی را برای شما پخش کندکه روزقبل آنرا شنیده بودید.

به‌مطالبی که دربرنامه روزهیجدهم در صفحات قبلی نوشته شده دقیقا توجه داشته باشید.

تجسم کنیدکه بدن شما داردمنبسط‌شده وگسترش پیدا می‌کند وکناره‌های آن دارد باآب‌اطراف‌تنتان یکی می‌شود.

خیال‌کنیدکه الان در جای دیگری هستید. برای مدت بیست‌دقیقه این مکان متفاوت را درخاطرتان مجسم وزنده نگهدارید.

به‌یك حالت هشیاری عادی ومعمولی برگردید.

قبل ازآنکه‌کارهای عادی ومعمولی خودتان را شروع کنید، برای مدت بیست‌دقیقه استراحت‌کنید.

شب‌هنگام‌که برای خوابیدن آماده شدید، یك تجربه خروج ازجسم را تمرین‌کنید. دراین شرایط، تجسم‌کنید که‌گویی صورت شما مواج در هوا است ازبالا دارد به‌جسمتان درپایین می‌نگرد. پس‌ازآن برای خواب‌آماده شوید.

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

روز نوزدهم
خط‌سیر خاطرات

قبل‌ازآنکه از بستر خارج شوید، تجسم کنید که صورت شما درهوا به‌حالت مواج درآمده و دارید به‌جسمتان به طرف پایین نگاه می‌کنید.

یکی‌ازجاهایی راکه‌کاملاً باآن‌آشنا هستیدانتخاب کنید و برروی‌آن‌تمرکز کنید.

یك‌آهنگ یا مجموعه‌ای از آهنگ ـ هایی را انتخاب کنیدکه یادآورشما ازحضوردرمکان فوق در گذشته باشد. زمان این موسیقی در حدود۴۰ دقیقه باشد.

با دوستتان به‌همان سونایی بروید‌که دیروزدرآنجا بودید.

درحالی‌که دوستتان موسیقی را پخش می‌کند، شما به‌یك ریلاکس آگاهانه‌فرو روید. در این شرایط تجسم کنیدکه در آن مکان قدیمی وآشنا هستید و به دستورات داده شده در برنامه روز نوزدهم توجه داشته باشید.

به هشیاری عادی روزانه برگردید و قبل از شروع به‌کارهای معمولی، در حدود سی دقیقه استراحت کنید.

وقتی دارید می‌خوابید، یك‌باردیگر حالت خروج از جسم را تجربه‌کنید، یعنی تصور کنیدکه‌صورت مواج شما درفضا، دارد به پایین و به جسمتان می‌نگرد.

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

روز بیستم یک برنامه خیلی خصوصی ودوستانه	روز بیست ویکم یک برنامه روحی یا روحانی
قبل از اینکه از بستر برخیزید، تجسم کنیدکه صورت مواج شما درفضا، دارد به‌جسمتان در پایین می‌نگرد.	قبل از اینکه از بستر برخیزید، تجسم کنیدکه صورت مواج شما درفضا دارد به‌جسمتان درپایین می‌نگرد.
برای انجام یک برنامه مشترک، یکی از بهترین دوستان یا نزدیکانتان را انتخاب کنید.	برخی از برنامه‌های بسیار جذاب و دل‌انگیزی را در خاطرتان بیاوریدکه امروزصبح انجام داده‌اید.
مطمئن باشیدکه امشب شما واین فرد دردواتاق مجزا از یکدیگرمی‌خوابید.	امشب هم مثل شب گذشته، شما و همراهتان بایستی دراتاقهای جداگانه بخوابید.
قبل ازخوابیدن، شما ودوستتان به‌یک حالت ریلاکس هشیارانه فرورویدد.	به یک حالت ریلاکس هشیارانه فرو روید ودراین شرایط برخی ازبرنامه‌های جالب امروزرا درخاطرتان دوباره زنده کنید.
در این شرایط، شما و دوستتان از لحاظ جسمی وروحی باردیگر برنامه‌ها ومناظری را بازنگری کنیدکه امروز دیده بودید.	تجسم کنیدکه گویی درست در این لحظه شما و دوستتان دارید یکی از برنامه‌های صبح را دوباره تکرار می‌کنید.
درلحظات فرورفتن دربستر، به یک تجربه خروج از جسم دست بزنید ودر این شرایط صورت شما از بالا به جسمتان در پایین نگاه کند.	هرموقع برای خواب آماده شدید، یک تجربه خروج ازجسم را انجام دهید. تجسم کنیدکه دوست شما در هوا در بالای بدن شما به‌صورتی معلق قرار گرفته است.

هفته چهارم

پرواز

روز بیست‌ودوم: مشاهدات شبانه
روز بیست‌وسوم: بامداد روز بعد
روز بیست‌وچهارم: پروازشاعرانه
روز بیست‌وپنجم: وقت سفر
روز بیست‌وششم: مسخ[1]
روز بیست‌وهفتم: ادراکات گسترش یافته
روز بیست‌وهشتم: ارتباط گسترش یافته

۱ـ برگرداندن صورتی به‌صورت زشت‌تر؛ دیگرگون‌ساختن (فرهنگ‌معین)
مقصود نویسنده این است که یك انسان درعالم خیال تصور کند که به‌صورت یك حیوان درآمده است (نوعی مسخ) ـم

هفته چهارم

پرواز

درجریان هفته‌چهارم شما با تکنیک‌های‌جدیدی برای‌انجام پرواز آزادآشنا می‌شوید و ازتقویت‌کنندگان بسیار پرقدرت ومؤثری مانند محرومیت ازخواب، شوروهیجان و تغییراتی در ادراك شما از زمان، استفاده می‌کنید. شما از مجموعه این روش‌ها ومتدها می‌توانید برای ابداع وکشف راه‌های نوینی برای رسیدن به‌هدف پرواز استفاده‌کنید. تا وقتی به‌برنامه روزسی‌ام برسیم، شما می‌توانید روش دلخواه‌خودتان را انتخاب‌کنید، همان طوری‌که در مجموعه‌ای ازلباس‌ها واتومبیل‌ها، شما لباس واتومبیل دلخواه خویش را انتخاب‌کرده‌اید.

به‌محض این‌که شما توانستید مجموعه‌ای «از ادراکات خارج‌از جسم را پدیدآورید، درك شما محدود به‌آن‌چیزی خواهد بودکه‌هرفرد مبتدی قادر به‌درك‌آنست: تعداد وانواع‌ادراك‌های‌خارج‌ازجسم، بستگی به‌میدان‌گسترده عواطف وچشم‌اندازها دارد. ادراکات خارج ازجسم

امکان دارد که از لحاظ شدت وضعف وایجاد احساس جدا شدن روح از بدن، به‌مقدار کم و بیش متفاوت باشند. به‌هرحال این ادراکات، از لحاظ شکل و محتوی، شاید با یکدیگر تفاوت داشته باشند. بهرحال ادراك خروج از بدن با آنچه که در شرایط عادی و هشیاری متداول احساس می‌شود، متفاوت بوده وبسیاری از ادراکات غیرمتعارف درزمان انجام آنها پدید می‌آیند. مهمترین مانعی که می‌تواند دراین پیشرفت‌ها و اکتشافات روحی برای شما مانعی به‌وجود بیاورد، فقط محدودیت یا عدم کارگیری مؤثر ازقدرت تجسم وتفکر شماست.

از سوی دیگر، در هفته چهارم شما با این حقیقت بزرگ آشنا می‌شوید که همه یا بسیاری از پدیده‌های مرتبط با ادراك خروج از جسم «واقعیت» عینی دارند. شما می‌توانید با برخی از تجربیات خویش به این نتیجه برسید، همان طوری که بسیاری از تجربیات ما که در مؤسسه تحقیقات روانشناسی دانشگاه «دوك» ـ وجاهای دیگر صورت گرفته‌اند، ازاین دیدگاه حمایت می‌کنند.

همیشه مرزی بین دریافت‌های خود درشرایط پرواز ودر آنچه که درزندگی عادی وجود دارند، قایل شوید. همان طور که این دریافت‌ها را دریکدیگر داخل نمی‌کنید، درضمن نگذارید یکی از آنها دررسیدن به مدارج پیشرفته‌تر، مانع و رادعی برای دیگری به‌وجود آورد. پرواز ازجسم بایستی افق‌های دلپذیرتری در زندگی شما به‌وجود آورد و در سایه آن به‌توافق وهماهنگی بیشتری با دیگران نایل آیید.

روز بیست ودوم

مشاهدات شبانه

برای بسیاری از کسانی که در آتش اشتیاق رسیدن به ادراك خروج از جسم می‌سوزند، محرومیت از خواب ممکن است کلید وراه حل باشد. شما زمینه وشالوده این کاررا با ایجاد تغییر در آگاهی درروز بیست ودوم به‌دست می‌آورید.

دستور پرواز– برای این که بتوانیداین برنامه را به‌خوبی انجام دهید، بایستی ازلحاظ جسمی وروحی کاملاً سالم باشید. اگر به‌سلامتی خویش شکی دارید، بهتراست به‌پزشك مراجعه کنید. اگر هم کاملاً سالم وسرحال باشید، هنوزهم برنامه بی‌خوابی ممکن است در برنامه‌کاری روزانه شمااختلالی ایجاد کند. بنابراین درشرایطی به‌انجام این تمرین‌ها بپردازید که روزها زیاد مشغول‌کار نباشید . لذا قبلاً مطالب مربوط به روزهای بیست ودوم وبیست وسوم را مطالعه کنید وبعد زمان

وشرایط مناسب برای انجام آنها را فراهم سازید.

از بامداد روز بیست ودوم خودرا برای یك برنامه بیست وچهار ساعته محرومیت ازخواب آماده کنید. صبح پس ازاین که ازخواب بیدار شدید، قبل ازاینکه چشمانتان را باز کنید ویا حتی تکان بخورید، تجسم کنید که گویی صورت مواج در فضای شما دارد به‌پایین و به‌جسم خفته شما نگاه می کند. به‌اندازه‌کافی صبر کنید تااین تصویر ذهنی شما واضح وکامل شود. پس از آن فکر کنید که روح شما در بالاتر ازجسم شما در حال غوطه خوردن درفضاست. دراین شرایط، با تمام قدرت حواستان، به‌تجسم حضور روحتان درفضا بپردازید ودراین شرایط به‌پایین وازجمله به‌کالبدتان خیره شوید. این وضعیت را حداقل سی دقیقه ادامه دهید. پس از آن به‌حالت هشیاری عادی برگردید وپس ازمنقبض کردن انگشتان دست وپایتان، برخیزید و به‌انجام کارهای روزانهٔ خویش بپردازید.

درطول روزسعی کنید تا آنجا که می‌توانید انرژی خودرا تلف نکنید. کمتر غذا بخورید وازکارهای فرسایش دهنده بپرهیزید. به‌این موضوع دل‌انگیزفکر کنید که درساعات بعدی شما تجربیات بهتر و جالبتری را در زمینهٔ ادراك خروج ازجسم خواهید داشت. سعی کنید هرچه بیشتر به‌این موضوع فکر کنید. هرچند نسبت به‌این پدیده اشتیاق دارید، ولی خودتان را به‌انجام اجباری آن وادار نکنید.

درطول روز به‌انجام کارهای عادی بپردازید. اگربعد از ظهر می‌خوابیدید، حالااین زمان را به‌کارهای بسیارسبك وراحتی مانندتماشای برنامه‌های تلویزیون، گوش کردن به‌موسیقی ویاخواندن کتاب بگذرانید.

موقعی که شب رسید، احساس می کنید که سرعت گذشت زمان

دردل شب با آنچه که درروز درك می کنید متفاوت است. اگر درحدود نیمه‌های شب درگوشه عزلت وتنهایی باشید، این زمان تندتر یا کندتر از زمان معادل آن درروز برای شما می گذرد.

ازسوی دیگرشب زنده‌داری نوعی بصیرت وقدرت شهود به‌شما می‌دهد واین تصوررا برای شما پدید می‌آورد کــه بسیاری ازمضامینی که درروزتنها می‌توانید به آنها فکر کنید، دراین شرایط آنهارا احساس و ادراك می کنید، درحالی که با برخی ازآنها خیلی‌فاصله زمانی دارید.

حتی درنیمه‌هــای شب این پدیده برای شما عینیت پیدا می کند که گویی خودشما شاهد جریاناتی هستید که با شرکت خودشمادرحالت وقوع وگذر هستند. این شرایط این امکان وقدرت را برای شما فراهم می‌سازند تا درمحدوده جسم‌تان زیاد محبوس نشوید. شما این‌امکان را پیدا می کنید تا درنحوهٔ ادراك خودتان ازوقایع محیطی، تغییراتی‌فراهم سازید. هرقدرشب می گذرد، شما این تصور را درخودتان بیشترتقویت کنید که ازبندهای تن رها ورهاترمی‌شوید.

پنجره را بگشایید وبه‌دل تــاریکی‌ها خیره شوید. به‌آرامی چند نفس عمیق بکشید و احساس کنیدکـه‌گویی قسمتی ازشب را دارید بــه داخل بدنتان جذب یــا داخل می کنید. با هربازدمی که انجام می‌دهید، مقداری ازتاریکی شبانه را به‌شب پس‌دهید. این‌احساس را درخودتان به‌وجود بیاورید که‌گویی شما باتمام‌کائنات وموجودات به‌یك وحدت و اتصالی نایل‌آمده‌اید. برای لحظاتی صبر کنید تا اتصال حیات و وجود خودرا با آنچه که دراطراف شما قرارگرفته، ثابت وکامل کنید. پس از آن پنجره را ببندید وآرام وبی‌حرکت درشرایط بیداری باقی‌بمانید.

پس از آنکه آثار سحر و شفق پدید آمد، دوباره پنجره را باز کنید و به آسمان دقیق شوید که لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر از نور اشباع می‌شود. دقت کنید چگونه شواهد فعالیت و زندگی در اطراف شما ظاهر می‌گردد. به حرکت اتومبیل‌ها، انسان‌ها و حیوانات در اطرافتان توجه پیدا کنید.

صبح روز بعد

بامداد روز بعد را شما با تمرینات مرحله بعدی محرومیت از خواب ادامه‌می‌دهید که ازشب قبل‌این ریاضت‌را شروع کرده‌اید. ابتدا بر آورد کنید که شماچه‌حالی‌دارید، اگرشدیداًاحساس کسالت‌ورنجوری می‌کنید، بهتراست که برنامه را ازهمین جا قطع کنید. حتی برنامه تا به این حد هم، با شکست مواجه نشده است. اگرشما به‌سمت رختخواب بروید وقصد خوابیدن داشته باشید، این احتمال شدیداً وجود داردکه قبل ازخوابیدن یك تجربه خارج ازبدن را داشته باشید.

اگرشما قدرت وتوان ادامه‌کاررا داشته‌باشید، دراین شرایط این امکان برای شما فراهم می‌شودکه با قدرت وصلابت بیشترو به‌ترتیب زیربه‌سیروسلوکتان ادامه دهید. پس ازآنکه انوارطلایی‌آفتاب جهان‌را نورانی‌ودرخشان کرد، پس ازصرف یك صبحانه‌مختصر، تصمیم‌بگیرید که یك پیاده روی سبك را انجام دهید. درحدود بیست تاسی‌دقیقه پیاده-

روی کنید ولی توجه داشته باشید که زیاد از خانه دور نشوید. در موقعی که مشغول پیاده‌روی هستید، به‌اطرافتان به‌دقت نگاه کنید و توجه کنید که‌چقدر اطراف شما با آنچه که‌در شرایط عادی مشاهده می کردید متفاوت است. به‌رایحهٔ ودرجه حرارت هوا توجه کنید، حتی به‌صداهای ظریف مانند صدای یك پرنده بامدادی یا صدای ملایم اتوموبیل یکی ازهمسایگان که به‌سر کار خود می‌رود.

پس ازاینکه به‌خانه برگشتید، بلافاصله کفش‌ها را از پاهایتان خارج کنید، به‌یك موسیقی آرام بخش گوش دهید، روی مبل یا یك صندلی راحتی دراز بکشید و به آهستگی ودریك حالت ریلاکس هشیارانه قرار گیرید. بکوشید تا قیافه وصورت خویش را درفضا به‌صورتی تجسم کنید که گویی ازبالا دارد به‌پایین وبه‌جسمتان نگاه می کند.

به‌دقایق قبل توجه پیدا کنید که دراطراف خانه مشغول قدم زدن بودید. تجسم کنید که بار دیگر به‌همان نقاط برگشته‌اید و دراین‌شرایط درحالی که درفضا غوطه می‌خورید، به‌مناظرزیرپای خویش نگاه کنید. ابتداء هوا را درست به‌همان‌صورتی احساس کنید که‌دقایقی‌قبل درشرایط پیاده‌روی با آن مواجه شده بودید. این تجربه را آنقدر طبیعی وعادی انجام دهید که گویی واقعاً دوباره از آن محیط دیدن می کنید. درحالی که درنهایت آرامش وهشیاری هستید، سعی کنید درحدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ازاین شرایط دل‌انگیز لذت ببرید. سپس قصد واراده‌تان برای‌رسیدن به یك حالت ادراك خروج ازجسم را تقویت کرده، وبعد به‌خودتان تلقین کنید که به‌خواب آرامی فرورویید.

اگروضع سلامتی وتوان جسمی‌شما اجازه می‌دهد، می‌توانیدباز

هم به‌مدت محرومیت ازخواب خویش بیفزایید. این‌کاررا می‌توانید با طولانی‌ترکردن این زمان ۲۴ ساعت محرومیت ازخواب انجام دهید. یك شکل‌دیگر آن به‌این ترتیب انجام می‌شود که درهفته های آینده، هر شب به‌صورت مشخصی کمتر ازروزهای قبلی‌بخوابید. دراین جریان به سلامتی خودتوجه داشته باشید واگرنـاراحت شدید، به‌پزشك خودتان مراجعه کنید.

دستورپرواز– پس‌ازآنکه تمرین‌محرومیت ازخواب‌را انجام دادید، سعی کنید درطول روزآرام وفارغ ازتنش باشید. در پایان این‌روزپس ازاین که خواستیدبه‌خواب بروید، باردیگر تکنیك‌هایی را تمرین و تکرار کنید که دربرنامه روز پانزدهم قبلاً باآنهاآشنا شده بودید.

روز بیست و چهارم

پرواز شاعرانه

تمرین‌های روز بیست وچهارم صرفاً جنبه شاعرانه دارند. در این تمرین‌ها، شما فرامی‌گیرید که چگونه وارد قلمروی تجربه خارج از جسم از طریق ایجاد شور و شوق شوید، که حالتی که بسیار شدید و احساسی دارد و به‌نوعی توجیه و تفسیر ادراکات شاعرانه خارج از جسم است.

تمرین امروز را می‌توانید به‌تنهایی و یا همراه با یك دوست انجام دهید تا دریافت‌ها و مشاهدات خویش را بتوانید با یکدیگر مقایسه کنید. بنابراین کار را با قرار گرفتن در یك شرایط آرامش هشیارانه شروع کنید. از تمام تکنیك هایی که در روزهای قبل برای عمیق شدن فرا گرفته‌اید، برای عمیق‌تر شدن استفاده کنید. برای آنکه از لحاظ شنیداری هم به پرواز شاعرانه و روحانی شما کمك شود، می‌توانید از یك موسیقی بسیار خیال‌انگیز و پر احساس کمك بگیرید. برای آنکه محیط بیشتر شاعرانه باشد، می‌توانید از چراغ های کم نور ولی رنگی بهره بگیرید و محیط را

باسوزاندن چوب عود یا سایرمواد مشابه معطر کنید ویا اینکه به‌صورتی ساده مقدارزیادی به‌خودتان عطر وادکلن بزنید.

با قدرت تصور، خودتان را با دوستتان دریك جنگل‌زیبای بلوط تجسم کنید که درکنار آبشاری قرار گرفته‌اید. سعی کنید نه تنها از لحاظ دیداری، بلکه از نقطه‌نظرشنیداری صدای دلپذیر آب‌را بشنویدو باقدرت بویایی، رطوبت‌آبشار ورایحهٔ جنگل‌را احساس کنید.

اگر لحظات غروب رادرخاطرتان مرور کنید، می‌توانیدبه‌شکست نورآفتاب درمیان‌ابرهای غروب نگاه کنید و سنفونی رنگ‌ها ونور ها را نظاره‌گر باشید.

شکست نورآفتاب در میان شاخه‌هـای درخت، خیلی بهتر آن چیزی را درخاطر شما آشکار می‌سازد که گیسوهای خورشید نام‌گرفته و درنورقرمز وبنفش غروب، قرص خورشید ودایره کامل آن بهتردلربایی و خودنمایی می‌کند.

دراین‌شرایط سعی کنید خودتان‌را غوطه‌وردرفضا احساس کنید. دراین حال وهوا به‌سوی قرص‌خورشید وبه‌سمت‌گیسوهای نورانی آن حرکت کنید. عظمت‌آسمان‌ها و وسعت جهان، همراه بابیکرانگی فضا وزمان‌را باحقارت‌کالبدانسان وعمرکوتاه اومقایسه کنیدتاتصورواقعی‌تر وبهتری ازانسان دربرابرکائنات داشته باشید.

سعی کنید ازاعماق فضا به‌کره خاکی حقیری که ازآنجابه‌چیزی به‌حساب نمی‌آید، نگاه کنید. شایدقبلاً با دیدن عکس‌ها وفیلم‌هایی که فضانوردان وسفینه‌های فضایی‌ازنقاط دوردست فضاگرفته‌اند یافیلم‌های علمی، با این نوع مناظرودیدگاهها آشنا شده باشید.

باقدرت تخیل وتصورمی‌توانید به‌دریافت‌ها وشهودهای بیشتری هم نایل آیید. پس از آنکه کاملاً ازسیرآفاق لذت بردید، از شرایط آرامش وریلاکس بودن خارج شویدومشاهدات ودستاوردهای‌خودتان را باآنچه که دوست وهمراه شما احساس کرده، با یکدیگرمقایسه کنید.

روز بیست و پنجم

وقت سفر

تا به‌حال شاید شما توجه کرده باشید که در برنامه‌های مربوط به پرواز آزاد روح، آن گروه ازمحدودیت‌هایی که در زندگی عادی وجود دارند، به‌چشم نمی‌خورند. دراین برنامه نه‌تنها این‌امکان برای‌شما فراهم می‌شود که از نقاط وسرزمین‌هـای دوردیدن کنید، بلکه کسب آگاهی و حتی دیدار از وقـایعی که در زمان های گذشته اتفاق افتاده‌اند، بـرایتان مقدور است.

دربرنامه روزبیست وپنجم شما این امکان را پیدا می کنید تایك تجربه ذهنی درزمینه بازگشت به‌زمان‌های گذشته را تجربـه کنید. برای کسب تجربه درزمینه مشاهده مناظروحـوادث گذشته، به‌زمان‌های ماقبل تاریخ برمی گردیم. به دورانی کـه دایناسورها برتمام نقاط زمین تسلط داشتند.

برای رسیدن به‌این حالت، یك‌نفس عمیقی بکشید واحساس کنید

که درفضا به‌حالت غوطه‌ور قرارداريد. دراين شرايط احساس می‌کنيد که بر بالای يکی از باطلاق‌های بزرگی قرار داريد که انبوهی از دايناسورها در آن زندگی می‌کنند. لازم نيست به‌صورتی تدريجی به زمان‌های گذشته برگرديد. کافيست اين امکان را فراهم سازيد که به‌تدريج محيط اطراف شما درپرده‌ای ازمه ناپديدشود وازميان اين‌فضای‌مه‌آلود، به‌تدريج زيستگاه دايناسورها پديدارگردد.

يك نفس عميق بكشيدو دريك شرايط آرامش عميقتر قرار بگيريد. دراين‌شرايط سعی کنيد تابوی دايناسورها وسرخس‌های عظيم‌الجثه‌ای راکه اين حيوانات از آنها تغذيه می‌کردند، احساس کنيد. اگر بيشتر دقت کنيد، صدای‌خرخريکی‌از انواع‌اين حيوانات به‌نام«برونتوساروس» راکه مشغول خوردن سبزی درکنار يك مرداب است، می‌شنويد. در گوشه‌ای ديگر، يکی‌ديگر ازانواع اين حيوانات به‌نام «آلوساروس» مشغول غذا خوردن است. بر اثر حرکت اين حيوان بسيار بزرگ، شاخه‌های سرخس خم می‌شوند وپستانداران کوچکی که شبيه به‌موش هستند، ازترس فرارمی‌کنند. به‌حرارت ورطوبت زيادی که درمحيط اطراف وجود دارد توجه‌کنيد. دراين منطقه، شما با مشاهدات تازه‌ای آشنا می‌شويد. ازجمله انواعی ازدايناسورها را مشاهده می‌کنيد که‌قبلاً تصوير آنها را درکتاب‌ها و اسکلت‌آنان را درموزه‌های علوم طبيعی مشاهده نکرده بوديد. به‌اين ترتيب، در شرايط ادراك خارج ازجسم، شما موفق شده‌ايد که مناظری اززمين دردوران قبل از تاريخ رامشاهده کنيد.

دريك تجربه ديگرشما می‌توانيد نظاره‌گرمصر درزمان ساختن

اهرام بوده باشید. برای رسیدن به این هدف، یك نفس عمیقی بکشید و خود را در بالای صحراهای مصر در آن زمان احساس کنید. در این لحظات احساس می کنید که برفراز صحراهای مصر به حالت غوطه‌ور در فضا قرار دارید. شما می‌توانید بوی هوای به‌شدت گرم و خشك را احساس کنید. اگر دقت کنید، صدای کشیده شدن سنگ‌های بسیار بزرگی را می‌شنوید که برای نصب در ساختمان هرم‌ها برروی زمین کشیده می‌شوند. شما صدای هزاران کارگری می‌شنوید که در این شرایط طاقت فرسا مشغول کار هستند. درحالی که درفضا، دروضعیت شناور قرار دارید، به‌چهره پرهیبت واسرار آمیز ابوالهول نگاه کنید. اگر به‌سیروگشت آزاد در این قسمت ها ادامه دهید، به‌مناظر ومطالبی برخورد می کنید که قبلاً کسی به‌آنها توجه نکرده ودر کتب مصرشناسی‌هم چاپ نشده است.

این احتمال وجود دارد که گاهی شما به‌این زمان و مکان برگردید واز مصر دردورهٔ باستان فاصله بگیرید. این موضوع نباید برای شما نگرانی‌ساز باشد، بلکه بار دیگر به‌آن حال وهوا توجه وتمرکز کنید. به این ترتیب توجه وتمرکز شما شدت ودقت بیشتری پیدا می کند و به‌یك ادراك خارج ازجسم کامل تبدیل می گردد.

این منزلگاه روحی‌خویش را حفظ کنید و لااقل درحدود بیست دقیقه در گوشه و کنار آن به‌گشت و گذار بپردازید واز زوایای مختلف آن را مورد بررسی قراردهید. پس از انجام این مسافرت، بدون آنکه به حالت هشیاری عادی برگردید، به‌مکانی‌ناشناس درهزاران سال آینده بروید ودقیقاً به‌مشاهده ومطالعه بپردازید.

همان‌طوری که برای مطالعه درگذشته‌های دور، برخی‌ازمضامین

بسیار جالب وحیرت انگیز را انتخاب کرده بودید، برای آینده هم به همین اندازه خوش سلیقه باشید. برای مثال، ممکن است وضعیت منطقه مسکونی خودتان را در سیصد سال بعد در ذهنتان مجسم سازید و یا اینکه از یک ایستگاه فضایی در ماه، به کره زمین نگاه کنید. قبل از آنکه به زمان و مکان کمونی برگردید، لااقل بیست تا سی دقیقه به مشاهده ومطالعه بسیار دقیق بپردازید. در لحظات پایانی، برای برگشت به هشیاری عادی و وضعیت عادی، انگشتان دستها و پاهایتان را جمع و منقبض کنید و پس از آن چشمانتان را باز کرده و به اطرافتان نگاه کنید. قبل از اینکه بلند شده و به انجام کارهای عادی ودنیوی بپردازید، کمی صبر کنید.

اگر با این پروازهای روحی به مطالعه نقاط جالب تاریخی بپردازید، به دستآورد های دل انگیزی توفیق پیدا می کنید. برای مثال ما دو نفر (مؤلین کتاب) در جریان تمرین های شخصی از بالای خرابه های رمقدیم Stone_Henge[1]، پرواز کردیم وبادقت ازاین مناطق بازدید کردیم. مقایسه مشاهدات عینی ما در این شرایط، با آنچه که عکس های هوایی از این مناطق نشان می داد، نمایانگر این واقعیت بود که ما به دیدارهای دقیقتر و بیشتری دست یافته بودیم.

۱ـ (Stone_Henge) یك اثر ماقبل تاریخ است که در دشت سالیسبوری (واقع درایالت ویلت شایرانگلستان) قراردارد. این اثر شامل یك دایرهٔ بزرگ از سنگ های عظیمی است که در درون آن یك دایرهٔ کوچك وچهار سنگ کوچکتر قرار دارد. این اثر که می گویند به عصر «نوسنگی» واوایل عصر برنز تعلق دارد (۱۲۰۰ـ۱۷۰۰ق.م)، در گذشته های دور منزلگاه یك قوم آسمانی بود که از خورشید به زمین آمده بودند واز این محل به عنوان رصدخانه استفاده می کردند.

برای کسانی که قدرت تمرکزوتجسم زیادی داشته ومی‌توانند به یك حـالت ریلاکس بودن عمیق برسند، این سیروگشت‌ها اندازه ویا پایانی ندارد. شما می‌توانید به‌آرامی نظرگاه کنونی خودتان اززمان و مکان را درهاله‌ای ازابرمحوکنید وسپس منظره خاصی درصدها یاهزاران سال قبل‌را برای خودتان مشخص نمایید. مدتی بـه‌گشت وگذار دراین منطقه بپردازید وپس ازآن بدون آنکه به‌هشیاری عـادی بـرگردید، به هزاران سال‌آینده‌گریز یاگذاری بزنید وبا دقت‌گوشه وکناررا مشاهده کنید وبه‌خوبی دیده‌ها وشنیده‌های خویش را به‌خاطربسپارید.

روز بیست و ششم

مسخ

اگر شما زن هستید، آیا مایل بودید دقایقی به‌جای کلئوپاترا یا ماری کوری بودید؟ اگر شما مرد هستید، آیا هرگز مایل بوده‌اید به‌جای نیوتون یا ذکریای رازی بودید؟ اگر اشتیاق دارید که کاش می‌شد شما فرد دیگری می‌بودید، تمرین روزبیست وششم به‌این آرزوی شما جامعه عمل می‌پوشاند. قرارگرفتن در شرایط خروج ازجسم، این امکان را به شما می‌دهد که به‌جای هرانسان، حیوان یا موجود دیگری بوده باشید. برای شروع این کارصبح به‌یك باغ وحش، اکواریوم بزرگ ویا پارك حیوانات شهرتان بروید و باکمال دقت درحرکات ورفتار آفریده‌های خدا دقیق شوید. به‌همه حیوانات سرکشی کنید ولی توجه بیشتری را به حیواناتی معطوف کنید که دردلتان نسبت به‌آنها محبت وعلاقه بیشتری احساس می‌کنید.

وقتی به‌حیوان دلخواه خودرسیدید، حداقل برای مدت سی دقیقه

به‌حرکات ورفتار آن حیوان دقت کنید. روحیات وحرکات خودتان را با آنچه که در باره این حیوان می‌دانید مقایسه کنید. فکر کنید که اگر حیوانی که‌درمقابل‌شما قرارداردا‌ین‌قصد مقایسه را داشت، به‌چه‌صورتی این کاررا انجام می‌داد. لحظاتی درجای راحتی قرار بگیرید و ریلاکس شوید و چند نفس عمیق بکشید. برای لحظاتی‌فکر کنید که اگرشما به جای این‌موجود زیبا بودید، دراین‌شرایط چه احساسی‌داشتید. درحالت آرامش احساس کنید که به‌تدریج اندام‌های شماتغییرشکل می‌دهد تا به صورت این‌حیوان درمی‌آید. تصور کنید دارید ازسوراخ چشم‌های‌این حیوان به‌خودتان می‌نگرید، کمی‌بیشتر ازحیوان فاصله بگیرید واز این زاویه به‌مشاهده ومطالعه ادامه دهید.

به‌خانه برگردید وبه‌مبل یاگوشه راحت وآرامی‌پناه ببرید وبه‌یك حالت ریلاکس هشیارانه وارد شوید. از یکی ازدوستانسان درخواست کنید موقعی که شماکاملاً درشرایط آرامش قرارگرفتید، به‌آهستگی‌متن زیررا برای‌شما بخواند، شما می‌توانید به‌آهستگی این مطالب رادریك نوارکاست ضبط کنید وترتیبی بدهیدکه درلحظات دلخواه پخش‌شود. اگرحافظه دقیق وقدرت تجسم زیادی داشته باشید، می‌توانید این‌مطالب را درحافظه خودتان حفظ کنید.

« درشرایطی که شماکاملاً ریلاکس شده‌اید، حیوانی را بـه‌یاد بیاورید که امروزصبح آن را مشاهده کردید. درحـالی که چشمانتان را بسته‌اید ، تجسم کنید که‌گویی حیوان دارد به‌صورت شمـا می‌نگرد. به آهستگی احساس می کنید که شمـا به‌آن حیوان تبدیـل شده‌اید. تجسم کنید کـه شما به‌آن حیوان دلخواه تبدیل شده ودرمحیط طبیعی آن قرار

گرفته‌اید. از نقطه نظر یك حیوان، بوها، صداها و احساس‌های دیگری را که مربوط به‌محیط‌طبیعی آن می‌شود، در خاطرتان زنده و مجسم کنید.»

حالا در شرایطی که احساس می‌کنید به‌یك حیوان تبدیل شده‌اید[1]، به‌آسمان نگـاه کنید. تصور کنید که شما می‌توانید یك حباب نورانی و رنگارنگ بسیار بزرگی‌را مشاهده کنید که در بالای سر شما در حال حرکت است. یك نفس عمیق بکشید و تمام حواس خودرا متوجه این حباب زیبا کنید که به‌آرامی درفضا حرکت می‌کند. حالا تجسم کنید که آگاهی شما به‌آرامی از تنتان و مانند بخار بسیار لطیفی خارج می‌شود و به‌آهستگی به داخل این حباب وارد می‌گردد. به‌تدریج تمام فضای این حباب‌را آگاهی شما تشکیل می‌دهد. در این لحظه احساس می‌کنید که شما در داخل حباب درفضا غوطه‌ورشده و حیوان درزیر پای شما قرار دارد.

یك نفس عمیق بکشید و احساس کنید که این حباب دارد در بالای تن واقعی‌شما به‌آرامی حرکت می‌کند. پس از مدتی به‌آهستگی حباب به‌سمت پایین می‌آید و بالاخره به‌بدن شما تماس پیدا می‌کند. یك نفس بکشید و در این لحظه احساس می‌کنید که دوباره به‌داخل جسمتان وارد شده‌اید. به‌آرامی چشمانتان را باز می‌کنید، انگشتان دست و پایتان را منقبض می‌کنید و به‌حالت هشیاری عادی و بیداری وارد می‌شوید.»

دستور پرواز ــ همان‌طوری که از این تمرین نتیجه گیری کرده‌اید،

۱ــ برای بسیاری از ما، صحبت تبدیل شدن به‌یك حیوان ممکن است توهین آمیز باشد. ولی اگر به‌جنایات، ویرانگری‌ها، تجاوزات، خشونت‌ها، قتل عام‌ها، تخریب محیط زیست و...که توسط انسانها صورت گرفته بیندیشیم، شاید تا حدودی این خودخواهی‌ما تقلیل پیدا کند.

به کمک ادراك خارج از جسم شما می‌توانید تبدیل شدن به طیف وسیعی از حیوانات و حتی اجسام را تجربه کنید. روز دیگر شما می‌توانید از سوراخ چشمان یك دلفین به جهان نگـاه کنید و روزی دیگر به قالب یك کانگورو در آئید. شما می‌توانید مبدل شدن به یك غنچه معطر رز را تجربه کنید و در اوج این ماجراجویی روحی، به یك نقطه بی‌شکل از آگـاهی در فضا تبدیل گردید. شاید این دل‌انگیزترین و خـاطره انگیزترین نوع مسخ باشد که در شرایط خروج از جسم آنرا تجربه و احساس می‌کنید.

روز بیست و هفتم

ادراکات گسترش یافته

چون شما در تمرین‌های خروج از جسم، بیشتر بروی قدرت تصور خویش تکیه می‌کنید، ممکن است در شما این عقیده شکل بگیرد که بخواهید بدانید آیا در ارتباط با مسائل واقعی و خارجی این احساس درونی با حقایق و وقایع برونی ارتباطی دارد یا نه؟ در تمرینات روز بیست و هفتم و بیست و هشتم شما این امکان را پیدا می‌کنید تا از طریق انجام برخی از آزمایش‌های فردی و غیررسمی، حقیقت و حقانیت این پدیده را مورد بررسی قرار دهید.

این آزمون‌ها را شما می‌توانید در شرایطی انجام دهید که در ایجاد ادراک خارج از جسم به پیشرفت بسیار زیادی نایل آمده و یا در مراحل مقدماتی و ابتدایی انجام آن باشید. در واقع این تجربیات از آنجا که با تمرکز درونی شدیدی همراه هستند. خود می‌توانند به ایجاد حالت خروج از جسم منتهی شوند.

انگیزه ما در تشویق شما برای انجام این تجارب شخصی، بر- دستآوردهای بسیارجالب توجهی متکی‌هستند که در آزمایشگاه دانشگاه دوك وسایرلابراتوارها صورت گرفته‌اند. این تجربیات درسالهای بعداز ۱۹۷۳ با شرکت «کایت هارارای» (یکی از دومؤلف این کتاب)، یك استاد روانشناس دیگربه‌نام رابرت موریس وتعدادی ازدستیارانوافرادی بودکه دراین آزمایشگاه‌ها برروی پدیده مرموز واعجاب برانگیزادراك خروج روح ازجسم به‌مطالعه می‌پرداختند. یکی از اهداف اساسی این گروه این بودکه بدانندآیا این احساس تنها جنبه درونی وتخیلی داردو یا اینکه حقایق عینی وبرونی مشخصی‌هم درآن به‌چشم می‌خورد. دکتر هارارای شخصاً نسبت به‌نتایج این بررسی‌ها خیلی کنجکاو بود، زیرا خود اوبه‌سهولت می‌توانست این‌احساس خروج ازجسم را درخویشتن به‌وجود بیاورد. نتایج این تحقیقات آن بودکه درشرایط کاملاً کنترول شده، دریافت‌های او از دنیای برونی که باحالت ادراك خروج ازبدن کسب می‌کرد، به‌مراتب بیشتراز آن چیزهایی بودکه از روی حدس و گمان مطرح می‌ساخت.

آنچه‌که دراین بررسی‌ها موجبات تعجب پژوهشگران را فراهم ساخت،اطلاع ازاین‌حقیقت بودکه دکترهارارای درلحظات‌قرارگرفتن دروضعیت خروج روح ازبدن، می‌توانست دربرخی از موارد به‌بعضی از نقاط دوردست نگاهی بیندازد. در دورشته از تحقیقات علمی کنترل شده،که یکی دردانشگاه دوك ودیگری درانجمن تحقیقات‌روحی آمریکا صورت‌گرفت، اوتوانست باکمال دقت تعداد زیادی ازاشیای غیرمرتبط با یکدیگر وغیرمتداول راکه دریك اتاق دربسته‌آزمایشگاه درپهلوی‌هم

قرارداده شده بود، مشاهده و دیده‌های خودرا بیان دارد. در یکی از این تحقیقات، فاصله بین دکتر هارارای و مکانی که با سفرروحی از آن دیدن کرده بود، درحدود ۲۵۰ متر بود. دریك بررسی دیگر دریك آزمایشگاه دوردست، باچراغ نئون یك شکل هندسی نورانی را به‌وجود آورده بودند ودکتر هارارای باگسترش آگاهی یا سفر روحی توانست آنرا مشاهده وباکمی اختلاف، شکل آنرا برروی کاغذ ترسیم کند.

تیم پژوهشگران متوجه این نکته بسیار بدیع شدند که دکتر هارارای می‌تواند ازدور با برخی ازافراد ارتباط برقرار کند، واین مضمون بانام جنجال برانگیز «تله‌پاتی» سابقه‌ای دیر آشنا دارد. برای مثال، چندین بار افرادگروه توانستندقرارگرفتن دکتر هارارای‌را درشرایط خروج ازجسم احساس کنند، درحالی که بین او واین افراد درحدود دو کیلومتر فاصله بود. این سفرهای روحی هارارای نه‌تنها برای انسان‌ها، بلکه برای برخی ازحیوانات هم قابل احساس بود. برای مثال، درلحظاتی که ازدوراعلام می‌کرد که درشرایط خروج ازجسم به‌نزدیکی گربه محبوب‌خودمی‌رود، دررفتار وحرکات گربه تغییراتی پیدا می‌شد که معمولاً این حالات پس از مشاهده دکتر هارارای پدیدمی‌آمدند. انبوهی ازاین گزارشها در ۱۰ تا ۱۲ مجله و کتاب منتشرومنعکس شده‌اند واین مشاهدات می‌تواند در شما انگیزه وشوق کافی پدید آورند تا به‌انجام تجربیات بیشتری‌روی آورید.

ما قویاً به‌شما توصیه‌می کنیم که درشرایط خروج ازجسم، قدرت روشن بینی‌خویش ازدور را امتحان کنید. برای انجام این کار، یکی از دوستان شما می‌تواند تعدادی از ابزار ولوازم غیرمرتبط با یکدیگررا درروی میزی دور ازشما قرار دهند وشما درشرایط خروج ازجسم این

اجسام را رؤیت ونتیجه را گزارش دهید.

واضح است که برخی از دوستان شما ممکن است این تجربه را جدی نگیرند وخیلی خوب همکاری نکنند. دراین شرایط، شایدلازم باشد که شما ازطریق گفتگو وبحث، آنها را قانع کنید که بطور جدی بـه موضوع بنگرند. از آنها درخواست کنید کـه از قراردادن اشیاء بسیار عادی ومعمولی برای این کار خودداری کنند.

اگـر دوست شما درباره هدف وطرز تحقیق سئوال کرد، شمـا می‌توانیدبگوییدکه شمااین قدرت وقابلیت را پیدا کرده‌اید که‌می‌توانید روح یا آگاهی‌خویش‌را ازتنتان خارج وآنرا تا نقاط دوردست گسترش دهید. دراین شرایط، شما این امکان را پیدا می‌کنید که حتی دریکی از اتاق های دربسته او وارد شده و مشاهدات خود را بعداً برای اوبازگو کنید.

پس ازاینکه دوست شما وسایل‌را دراتاق دیگرودوراز چشم شما قرارداد، شما بـاید در یك محیط‌آرام ودور از مزاحمت به‌یك حـالت ریلاکس عمیق فرو بروید واز تنفس‌هـای عمیق برای پیدایش آرامش بیشتربهره بگیرید. احساس کنید که روح شما دارد آهسته‌آهسته از بدن شما خارج می‌شود ودراین موقع موقعیت اطراف را درهـاله‌ای ازمه ناپدید کنید وازطریق روحی، آگاهی خویش را به‌اتاقی‌متوجه ومتمرکز کنید که اشیاء زیادی برای آزمایش شما درآن قرارداده شده است.

با قدرت تصور وتجسم، به‌محل آزمایش سر بزنید واز زوایـای مختلف اشیاء وابزار موجود درآنرا مشاهده ورؤیت کنید. برای‌رسیدن به‌این حالات، به‌خودتان فشاروارد نیاورید. پس از آنکه موفق‌به‌رؤیت

شدید، سعی کنید درحدود پانزده دقیقه باقی بمانید. این موضوع بسیار مهم است که تنها به‌حس بینایی‌خویش تکیه نکنید ازحواس بویایی، پساوایی‌وشنیداری خویش‌هم کمك بگیرید. پس از اخذ نتیجه، به‌تدریج به‌سطح آگاهی بیداری بر گردید و بلافاصله آنچه راکه دیده‌اید بیان کنید ودرصورت نیاز، به‌طراحی شکل ووضعیت آنها بپردازید.

پس‌از آنکه به‌بیان و ترسیم مشاهدات‌خویش‌پرداختید، شماهمراه با دوستتان باید ازمحل مزبوردیدن کنید ودرشرایط واقعی بـه‌مقایسه و نتیجه‌گیری بپردازید.

توجه بفرمایید که درشرایط آزمایشگاهی این تجربیات به‌شکل مشکلتری صورت می‌گیرند زیرا همه وسایل وابزار به‌صورت اتفاقی و غیرمرتبط با یکدیگر انتخاب می‌شوند. بنابراین به‌کمك این تجربیات وبا مشاهده درجاتی از حقیقت، به‌این نتیجه‌گیری بسیارمهم می‌رسیدکه درخروج روح ازجسم مقداری اصالت وواقعیت عینی‌وخارجی وجود دارد.

روز بیست وهشتم

ارتباط گسترش یافته

درروز بیست وهشتم شما به‌تجربیات شخصی گسترش بیشتری می‌دهید و کوشش خواهید کرد که درشرایط ادراك خروج ازجسم، از فاصله‌های دوربا دیگران تماس برقرار کنید. به‌شما پیشنهاد می‌کنیم که تمرینات امروزرا درست‌مانند دیروزشروع کنیدوازدوستتان درخواست کنید که مجموعه‌ای ازاشیاء غیرمرتبط را دراتاقی دور ازدید شما ولی بانظم وترتیبی نوین قراردهد. ازدوست خودتان تقاضا کنید که درحدود یك‌ساعت درطول آزمایش، به‌حالت ریلاکس ولی با چشمان بازقرار بگیردودراین‌شرایط به‌صورت‌بسیارریلاکس‌وبی‌تفاوتی، تنها به‌دریافت واحساس افکار، تأثیرات، احساس‌ها وتصاویری باشید که احیاناً دریافت می‌کند و به‌دقت آنها را یادداشت کند.

ازسوی دیگر، درحدود ۱۰ دقیقه قبل‌اززمانی که دوست شما به حالت ریلاکس‌درمی‌آید، شما هم به‌تدریج به‌یك آرامش عمیقی وارد

شوید ودراین مدت با کشیدن نفسهای عمیق خودرا در آرامش بیشتری قرار دهید. پس از آنکه حالت خروج ازجسم را درخویش به‌وجود آوردید، سعی کنید باگسترش آگاهی یا سفر روحی، به‌اتاق آزمایش دسترسی پیدا کنید و از زوایـای مختلف آن به‌بـررسی اشیایی که برای آزمون قرار گرفته‌اند بپردازید. دراین دیدارسعی کنید با دوست خود به‌نوعی تماس برقرار کنید، ازجمله سعی کنید اورا لمس کنید.

پس ازپایان این تجربه، به‌ثبت دستآوردهای خویش بپردازید. از جمله‌نام وموقعیت اشیای موردآزمایش‌را به‌دقت یادداشت کنید ودرعین حال هرکوششی راکه برای برقراری ارتباط بـا دوستتان ازفاصله دور انجام داده‌اید، مشخص نمایید، پس ازپایان این یك‌ساعت، شماودوستتان یکدیگررا ملاقات کنید و بـه‌تبادل ومقایسه یـادداشت‌ها بپردازید. این احتمال وجود داردکه دوست شما درمدتی که شما به‌سفرروحی مشغول شده بودید، یك احساس‌سنگینی ویا فشارروحی راکرده باشد. ازسوی دیگر، این امکان هم وجود داردکه دوست شمـا برخی از ادراکات و احساسات دیگررا هم گزارش کند. ازدوستتان بپرسیدآیا دراین مدت‌او به‌نوعی وجود شما را احساس کرده بود یانه؟

اگردوست شما مایل باشد وبا این کارتوافق کند، این امکان‌وجود داردکه باهم توافق کنیدکه درزمانهای بیشتری با یکدیگرارتباط برقرار کنید. برای انجام این کار، می‌توانید درزمان‌های خاصی دورازیکدیگر باهم تماس‌برقرارکنید. پس ازاینکه این برنامه با موفقیت انجام‌گرفت، می‌توانید بدون قرارقبلی هم برای برقراری تماس کوشش کنید.

درمراحل پیشرفته‌تر می‌توانید این تمرینات را با دوستان دیگری

حتی به‌صورت یک گروه ـ انجام دهید و در برخی از تجربیات خویش، حیوانات دست آموزخودرا هم برای احساس وجودشما درشرایط خروج ازجسم شرکت دهید. درجریان بررسی‌های بیشتر، سعی کنید زمینه‌های جدیدی را برای تحقیق و تجربه انتخاب کنید ودرجریان کارخودتان به آزمایش‌های تازه‌ای سوق داده می‌شوید.

به‌شما تبریک می‌گوییم که تمرینات هفته چهارم پروازرا انجام داده‌اید، وصادقانه آرزومی کنیم که شما درهرزمینه‌ای ـ ازجمله درانجام این تمرین‌ها واستمرار دراین طریق ـ موفق باشید.

خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست ودوم
مشاهدات شبانه

صبح پس از بیدارشدن قبل از آنکه چشمانتان را باز کنید، احساس کنید که صورت شما به‌حالت مواج در هوا، دارد به پایین و به تنتان می‌نگرد. پس از آن احساس کنید که روح شما در بالای تنتان درشرایط مواج قرار گرفته است. پس از این تمرین‌ها، چشمانتان را بازکنید و از جا برخیزید.

به کارهای روزانه خودتان برسید.

در لحظاتی که نمی‌خوابید، خودتان را به خواندن کتاب، مشاهده تلویزیون ویادیدن فیلم مشغول کنید.

پس از اینکه شب شروع شد، به مشاهده و بررسی گوشه وکنارخانه بپردازید. پنجره اتاقتان راباز کنید وتجسم کنیدکه وجود شما به‌تدریج دارد با تاریکی یکی می‌شود.

پس ازمدتی پنجره را ببندید و در گوشه‌ای به‌آرامی قراربگیرید.

درموقع سحروظاهرشدن آثارصبح، پنجره را بازکنیدوبا دقت به‌تغییرات آسمان وازجمله‌نورباران شدن آن با پرتوهای خورشیدی بپردازید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست و سوم
بامداد روز بعد

اگر در بامداد شدیداً احساس خستگی و فرسودگی می کنید، به رختخواب بروید وخودرا برای یك احساس خروج ازجسم درشرایط رؤیا آماده کنید.

اگر هنوز قدرت وتوان کافی دارید، یك صبحانه سبك بخورید وپس از آن پانزده تا بیست دقیقه دراطراف خانه به‌قدم زدن بپردازید.

به‌خانه برگردید ودرحالی که به‌یك نوارموسیقی گوش می کنید،خودتان را درشرایط ادراك خروج ازجسم قراردهید.

تجسم کنید که چهرهٔ مواج شما در فضا دارد به‌پایین وبه‌جسمتان نگاه می کند.

خاطره قدم زدنتان را در ذهنتان زنده کنید و تجسم کنید که ازبالای این مسیر دارید پرواز می کنید.

اراده و تمایلتان را به‌قرارگرفتن دریك شرایط خروج ازجسم تکرار وتأکید کنید ودراین شرایط خودتان را برای خوابیدن آماده کنید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست وچهارم
پروازشاعرانه

به‌تشابه تمثیلات و صنایـع ادبی بـا احساس خروج ازجسم توجه کنید.

دریك شرایط شاعـرانه وبه‌کمك نور کم وموسیقی خیال‌انگیز، هرچه بیشتر دریك آرامش عمیق فرورروید.

با قدرت تجسم وتخیل،خودتان را در یك جنگل زیبا ودرکناریك آبشاردل‌انگیزاحساس کنید.

درغروبی‌که درآسمان سنفونی رنگها پدیدآمده، خودتان را مـواج در فضا احساس کنید.

درفضای‌بیکرانه به‌تماشای ستارگـان، شهاب‌هـا وسایـر پدیده‌هـای‌آسمانی بپردازید.

از دل فضای بی‌کرانه به زمین حقیرو خاکی نگاه کنید.

آنچه راکه‌احساس کرده‌اید، بادریافت‌های دوست یا همراهتان مقایسه‌کنید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست‌وپنجم
وقت سفر

قبل از آنکه صبح پس از بیدار شدن چشمانتان را باز کنید، احساس کنید که به صورت مواج درفضا قرار گرفته‌اید وازبالا به‌کالبدتان می‌نگرید. پس از آن چشمانتان را باز کنید وازجا برخیزید.

به‌یك‌حالت آرامش آگاهانه‌واردشوید.

افکاروتوجه‌تان را به یك زمان بسیار دورمتمرکز کنید وبا صبروحوصله، در این شرایط به‌بررسی وتحقیق‌بپردازید و مشاهدات خودتان را دقیقاً بخاطر داشته باشید.

اگر رؤیت مستقیم زمان‌های گذشته برای شما مشکل باشد، می‌توانیدفضای اطراف‌خودتان را قبلاً دریك شرایط مه‌آلودی محوکنید.

حداقل برای مدت بیست دقیقه در موقعیت زمان‌های گذشته باقی بمانید وپس از آن این موقعیت را به تدریج درخاطرتان محوکنید وبعد به‌زمان آینده بروید.

برای مدت بیست دقیقه به‌زمان‌های آینده سفرکنید.

به‌تدریج به شرایط عادی‌آگاهی برگردید وپس‌از آن به‌انجام‌کارهای عادی وروزمره خود بپردازید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست‌وششم
مسخ

قبل از اینکه از بستر خارج شوید، به چهره مواج در هوای خودتان بنگرید که به پایین و به شما می‌نگرد.

در طول روز به یك باغ وحش، آکواریم ویا پارکی سر بزنید و به یك حیوان دوست‌داشتنی دقیق شوید.

برای مدت بیست دقیقه به آن حیوان تمرکز و توجه دقیق بکنید.

پس از آن به صورت ذهنی آن حیوان را تجسم کنید.

از حیوان فاصله بگیرید ولی همچنان به آن دقیق شوید.

به خانه برگردید و یا در همانجا به حالت آرامش عمیق و هشیارانه فرو روید.

به دستورات درس بیست‌وششم در ایجاد مسخ توجه و دقیقاً به آن عمل بکنید.

در حالت تبدیل شدن به حیوان، به طرف بالا و یك حباب بزرگ و مواج نگاه کنید و بعد سعی کنید با آن یکی شوید.

تجسم کنید که این حباب در فضا و در بالای کالبد انسانی شما غوطه می‌خورد.

تجسم کنید که حباب با کالبد شما یکی می‌شود.

شب موقعی که می‌خواهید بخوابید، دوباره اراده خودتان را برای قرار گرفتن در یك شرایط ریلاکس بودن آگاهانه تقویت کنید.

روزهای بیست و نهم و سی‌ام

پرواز آزاد

با تمرین‌های زیادی که تا به‌حال انجام داده‌اید، به‌میزان زیادی استعدادهای درونی خویش را گسترش داده و به‌قابلیت‌هایی دست‌یافته‌اید که درسایه آنها می‌توانید هر موقع که مایل باشید، به‌ادراك خارج از جسمی نایل شوید. درجریان این تمرین‌ها، به‌این نکته مهم هم توجه پیدا کرده‌اید که برخی از آنها ازبقیه برای شما مناسب‌تر و مفیدترند. تجارب زندگی، سابقه تحصیلات ونوع مطالعات شما درزمینه علوم باطنی دراین راستا بسیار مؤثر ومفید واقع می‌شود. دراین لحظه، شما این امکان وموقعیت را پیدا کرده‌اید که باردیگر به‌مطالعه و بررسی همهٔ آنها بپردازید وازمیان آنها مجموعه‌جالبی را برای‌خودتان انتخاب کنید. به‌شما این توصیه وتأکید را می‌کنیم که اگرلازم بدانید، حتی در برخی ازاین تمرین‌ها تغییراتی می‌توانید بدهید.

به‌شما توصیه می‌کنیم که برنامه صبح را به‌صورتی انجام دهید

که بارها درروزهای قبلی آن را انجام داده‌اید. خیلی مهم است که این تمرین هر بامداد بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و قبل از گشودن چشمها صورت بگیرد. در این مراقبه، این طور تجسم کنید که گویی صورت فلکی شما درفضا، از بالا دارد به پایین و به سمت پیشانی شما می‌نگرد و یا اینکه شما را می‌بیند. پس از آن، توجه خودتان را به نقطه دورتری متوجه سازید که مایل به دیدار از آن هستید. دراین شرایط، اگر زمان به شما اجازه بدهد ـ که شرط اولیه انجام این کار، داشتن اوقات فراغت است ـ بایستی درحدود پانزده تا بیست دقیقه دراین شرایط باقی بمانید. پس از اینکه از این سیر و گشت راضی شدند، می‌توانید به‌تدریج به آگاهی عادی برگردید و پس از آن به‌دنبال کارهای عادی و روزمره خود بروید.

درطول روز اگر شرایطی پدید آمد که شما می‌توانستید به یک تمرین خروج از جسم روی آورید، حتماً این کار را انجام دهید.

حتی اگر درشب‌ها هم وقت وحوصله داشته باشید، می‌توانید با یکی از دوستان نزدیکتان به‌انجام یک تجربه مشترک دست بزنید. شما درتمرین های روزهای قبل با این تکنیک آشنا شده‌اند. اگر با یکی از دوستان یا اعضای خانواده ـ درحالی که آنها مواظب شما هستند ـ در داخل وان آب گرم ودرشرایط غوطه‌ور بودن و به کمک موسیقی این کار را انجام دهید، نتایج آن خیلی مثمرخواهد بود. این مسأله از نهایت اهمیت برخوردار است که درحالی که درآب غوطه‌ورید، یک دوست یا یک همراه ازشما مراقبت کند تا خطرغرق شدن درآب پدید نیاید. شما دراین شرایط می‌توانید ازسفرهای روحی بسیار پرابهتی لذت ببرید و به وسعت آگاهی‌ها ودریافت‌های خویش بیفزایید.

درشبها و لحظـاتی که نزدیك بهخوابیدن هستید، اراده و تمـایل خویش را دراین زمینه که مایلید یك تجربه خروج ازجسم را داشته‌باشید تقویت کنید، و همگام با آن، بهیك ریلاکس بسیارعمیق وارد شوید. در این لحظات شما می‌توانید به‌تنهایی و یـا همراه با دوستتان به‌سفرهای روحی روی آورید.

این تمرین‌ها را درروزسی‌ام هم انجام دهید. دراین روز، برای اولین بار ازروش انتخابی خودتان استفاده کنید. چند روزی طول می‌کشد تاشما باتکنیك‌های انتخابی خودتان، که بیشتر برای شما جالب ومطلوب هستند، به‌موفقیت‌ها یـا فتوحات روحی بیشتری دست یابید. حالا وقت آنست که شما برای خودتان جشن بگیرید! شما موفق شده‌اید تکنیك‌های بسیارجـالبی را برای گسترش دریافت‌ها و ادراکات خویش بیاموزید. شما می‌توانید با کمك آنها به‌ابعاد استعدادها وقابلیت‌های خویش وسعت ببخشید. شما ازلحاظ نظری، وتـا حدودی عملی، در برنامه پرواز آزاد موفق شده‌اید. هرچند دراین لحظه متن اصلی این کتاب به‌پایان می‌رسد، ولی زمان تمرین‌های بیشتر وفتوحات روحی پرثمرترشما آغاز می‌گردد!

موفق باشید!

ضمیمه

چندنکته دربارهٔ افراد معلولی که این کتاب را می‌خوانند

برای رعایت سهولت، دستورات این کتاب باتصور خوانندگانی نوشته شده که کاملاً سالم هستند. برخی از خوانندگان عزیزما که دچار برخی ازمعلولیت‌های جسمی هستند، می‌توانند بارعایت نکات ویژه‌ای، کاملا ازاین مجموعه استفاده کنند. درواقع در «مؤسسه روانشناسی پیشرفته» که این مجموعه آموزشی درآنجا تحقیق وطراحی گردید، یکی ازاهداف ما اینست که نه‌تنها افراد عادی جامعه، بلکه کسانی که دچار برخی ازمعلولیت‌های جسمی هستند بتوانند قابلیت‌های جسمی خویش راگسترش دهند. بنابراین ما ازخوانندگان معلول خود می‌خواهیم که دراین تمرین‌ها باما همراهی کنند وبا توجه به‌محدودیت‌های خاصی که دارند، به‌ترتیبی که درسطور زیربه آنها اشاره می‌شود، تدابیرخاصی را ارائه کنند.

برای مثال، دراولین درس، ما به‌شما توصیه کرده‌ایم که درنور

یك شمع به‌بررسی یا بازشناسی دقیق کالبدتـان بپردازید. اگرشما نابینا باشید، این کاررا می‌توانید بالمس دقیق و تدریجی قسمت‌های مختلف بدن خود انجام دهید. در تمرین دیگری به‌شمـا توصیه شده است که برای رسیدن به‌شکل نـویی از ادراك جهان، چشمان خودرا بسته واز طریق گوش، بـه‌دریافت اطلاعات بپردازید. خوانندگـانی که نابینا هستند، می‌توانند این تمرینات را با مسدود کردن قدرت شنوایی خویش به‌انجام رسانند.

برخی ازخوانندگان ما که ناشنوا هستند، می‌توانند با کمی ابتکار ازاین دروس بهره ببرند. برای مثال، درآن قسمت‌هایی که خواسته‌شده شما بـرروی صدای تنفس خویش تمرکز کنید، آنهـا می‌توانند برطرز احساس تنفس خود تمرکز کنند. اگر کمی دقت به‌خرج داده شود، شما برای فراگرفتن تمام این دروس، می‌توانید برای حواس ضعیف یادچار اختلال خویش معادلی پیدا کنید و به‌تمرین ادامه دهید.

اگربرخی ازخوانندگان ما برروی صندلی چرخدارقرارگرفته و می‌توانندراه بروند، درآن‌قسمت‌هایی که ازشما می‌خواهدتا دراطراف خانه قدم بزنید، این عزیزان می‌توانند درقسمت‌های درونی خانه تاحدودی که می‌توانند جابجا شوند.

سعی کنیدتا آنجا که می‌توانید، هیچ یك ازدرسهارا حذف نکنید، بلکه با کمی ابتکار آنها رابه‌صورتی که برای‌شما مناسب ومطلوب باشند، تعدیل کنید. اگرسرعت یـك درس دریك روزرا زیـاد تصور می کنید، می‌توانید مطابق کشش وعلاقه خود این کاررا انجام دهید.

به‌خاطر اشتیاق وعلاقه‌ای که به‌این دروس نشان‌می‌دهید، صمیمانه

از شما تشکر و قدردانی می کنیم. ما مطمئن هستیم که در پرتو این برنامه، شما می‌توانید به استعدادها و قابلیت‌های درونی خویش بیفزایید و در احساس و دریافت شما از زندگی بهتر مؤثر واقع شوند.

کایت هاراری و پاملاوینتروب

سایر آثار مترجم در زمینه علوم باطنی

۱ـ هیپنوتیزم علمی نوین. نگارش دکتر ریچارد شروت (روانپزشک) پرزیدنت انستیتوی تحقیقات هیپنوتیزم در آمریکا. انتشارات اطلاعات.

۲ـ بررسی علمی خود هیپنوتیزم نگارش دکتر ریچارد شروت. انتشارات اطلاعات.

۳ـ شگفتیهای هیپنوتیزم. تألیف والتر. ب. جیبسون. انتشارات اسپرك.

۴ـ نحوه کاربرد قدرت خود هیپنوتیزم. تألیف ژوزف هاریمن انتشارات اسپرك.

۵ـ هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی. قسمتی از کتاب هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی هارتلند با تجدید نظر دکتر واکسمن (۱۹۸۹) انتشارات اسپرك.

۶ـ کاربرد هیپنوتیزم در بیماریهای زنان و مامایی و جراحی، تألیف هارتلند و هیلگارد. انتشارات اسپرك.

۷ـ مدی تیشن، طریقت باطنی. تألیف نائومی همفری. شرکت نشر و پخش ویس.

۸ـ مدی تیشن، عرفان کهن. تألیف مهاریشی ماهش یوگی. شرکت نشر و پخش ویس.

۹ــ پدیده‌های روانی هیپنوتیزم«پاراسایکولوژی»گزارش یکصد ساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان. تألیف سیمئون ادموندز شرکت نشر و پخش ویس.

۱۰ــ تئوریها و کاربرد هیپنوتیزم. تألیف دکتر روانپزشک رافایل رودز. شرکت نشر و پخش ویس.

۱۱ــ چگونگی تقویت ادراکات خارج از حسی«پاراسایکولوژی» نگارش ژاك مارتین. شرکت نشر و پخش ویس.

۱۲ــ زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم. تألیف دکتر ویلیام کروجر (متخصص بیهوشی و متخصص زنان). استاد دانشگاه شیکاگو. انتشارات نوید شیراز.

۱۳ــ ترك سیگار با هیپنوتیزم. تألیف لسلی لکرون. مؤسسه کتاب کیهان.

۱۴ــ روح‌های تسخیر شده. تألیف دکتر روانپزشك ویلیام سارجنت به اضافه تحقیقاتی از مترجم در آفریقا و استان‌های جنوبی ایران. مؤسسه امیر کبیر.

۱۵ــ درخت یوگا. تألیف ب. ك. س. آین گار. انتشارات جمال الحق.

۱۶ــ هنر یوگا. تألیف ب. ك. س. آین گار. نشر گستره.

۱۷ــ سلامتی و برازندگی با آموزش یوگا «یوگا درمانی» تألیف سو نیاریچموند. انتشارات جمال‌الحق.

۱۸ــ هیپنوتیزم هارتلند. قسمت‌های دیگری از کتاب هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی هارتلند (۱۹۸۹) انتشارات جمال‌الحق.